

---

## **Sosiaalista tanssia draaman parissa**

Draamakasvatus osana mielenterveyskuntoutusta



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2013

Camilla Öhberg

A solid grey vertical rectangular bar located at the bottom center of the page.

Hämeenlinna/Lahdensivu  
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Camilla Öhberg	<b>Vuosi</b> 2013
<b>Työn nimi</b>	Sosiaalista tanssia draaman parissa. Draamakasvatus osana mielenterveyskuntoutusta	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia draamakasvatusta osana mielenterveyskuntoutusta. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli kuntoutuskeskus Petrea Turussa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa perehdyttiin mielenterveyteen, mielenterveyden häiriöihin, mielenterveyskuntoutukseen ja draamakasvatukseen. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tekijä suunnitteli ja toteutti kuusi draamakasvatukseen perustuvaa ohjaustuokiota, joissa erilaisten draamaharjoitteiden avulla vahvistettiin sosiaalisia taitoja, ryhmäytötaitoja, itseilmaisua ja muita elämässä vaadittavia perustaitoja. Tuokiot toteutettiin kahdelletoista ammatillisessa mielenterveyskuntoutuksessa olevalle Ilona-ryhmäläiselle, jotka olivat n. 20- 45-vuotiaita miehiä ja naisia.

Osallistuvalla ja ulkopuolisella havainnoinnilla ja erilaisia toiminnallisia palautteenkeruumenetelmiä käyttäen tutkittiin, miten draamamenetelmät toimivat osana mielenterveyskuntoutuskokonaisuutta. Draamakokonaisuudesta saatu palaute oli positiivista, ja ryhmäläiset kokivat draamaharjoitusten sopivan hyvin osaksi heidän kokonaisvaltaista kuntoutustaan.

**Avainsanat** Draamakasvatus, mielenterveys, kuntoutus, ryhmätoiminta, sosiaaliset taidot

**Sivut** 43 s. + liitteet 23 s.

Hämeenlinna/Lahdensivu  
Degree program in Crafts and Recreation  
Therapeutic Crafts and Recreation

---

<b>Author</b>	Camilla Öhberg	<b>Year</b> 2013
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Drama Education as a Part of Mental Health Rehabilitation	

---

ABSTRACT

The objective of this thesis was to study drama education as a part of mental health rehabilitation. The commissioner of the thesis was rehabilitation centre Petrea in Turku.

The theory applied in this thesis included mental health, disturbances of the mind, mental health rehabilitation and drama education. In the action-based part of the thesis, the author planned and executed six activity sessions based on drama education. The purpose of the sessions was to strengthen the social skills, teamwork skills, self-expression and other basic social skills of the participants with the help of various drama exercises. The participants were twelve men and women, aged 20-45 years, attending vocational mental health rehabilitation and members of the Ilonagroup.

Participative and external observation as well as various action-based feedback collection methods were used in order to examine the usability of drama methods as a part of the mental health rehabilitation process. The feedback from using drama methods in mental health rehabilitation was positive and the participants felt that the drama exercises suited well as a part of their mental health rehabilitation process.

**Keywords** Drama education, mental health, rehabilitation, teamwork, social skills

**Pages** 43 p. + appendices 23 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Toiminnallisen opinnäytetyöni lähtökohdat ja tavoitteet .....	1
1.2	Tutkimusongelma ja tutkimusmenetelmät .....	2
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	3
2.1	Kuntoutuskeskus Petrea .....	3
2.2	Ilona-ryhmä .....	4
3	MIELENTERVEYS JA KUNTOUTUS .....	4
3.1	Mielenterveys .....	4
3.2	Masennus.....	5
3.3	Kaksisuuntainen mielialahäiriö .....	6
3.4	Kuntoutuksen ohjaaminen.....	6
4	DRAAMAKASVATUS .....	7
4.1	Mitä on draamakasvatus? .....	7
4.2	Draaman genret .....	8
4.3	Draamasopimus .....	9
4.4	Draaman ohjaaminen.....	10
4.5	Keskeneräisyyden estetiikka .....	12
4.6	Vakava leikillisuus ja esteettinen kahdentuminen .....	12
4.7	Prosessidraama .....	13
5	DRAAMAOHJAUKSIEN TOTEUTUS .....	14
5.1	Draamakokonaisuuden suunnittelu .....	14
5.2	Draamakokonaisuuteen johdattelu .....	17
5.3	Toisen kohtaaminen ja yhteistyö.....	19
5.4	Uudessa tilanteeseen oleminen ja tilanteeseen heittäytyminen.....	20
5.5	Itsensä esiintuominen, asenteen merkitys ja toisen tulkitseminen. ....	21
5.6	Prosessidraama: Löytöretki ystävyyteen .....	22
5.7	Purku, palaute ja loppukoonti .....	24
6	TULOKSET .....	24
6.1	Havainnoinnin tulokset .....	25
6.1.1	Aamumatto .....	25
6.1.2	1. Ohjaus.....	26
6.1.3	2. Ohjaus.....	28
6.1.4	3. Ohjaus.....	30
6.1.5	4. Ohjaus.....	31
6.1.6	5. Ohjaus.....	33
6.1.7	6. Ohjaus.....	34
6.2	Kysymysjanojen tulokset .....	35
6.3	Palaute piirtämällä.....	35
6.4	Learning cafe ja loppukeskustelun anti .....	36

---

6.4.1	Toisen kohtaaminen ja yhteistyö .....	36
6.4.2	Uudessa tilanteessa oleminen ja tilanteeseen heittäytyminen .....	36
6.4.3	Itsensä esiintuominen, asenteen merkitys ja toisen tulkitseminen .....	36
6.4.4	Prosessidraama: Löytöretki ystävyYTEEN .....	37
6.4.5	Kokonaisuus .....	37
6.4.6	Tuloksien yhteenveto.....	37
7	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET .....	42

Liite 1	Havainnointilomake
Liite 2	Draamasopimus
Liite 3	Opinnäytetyö lupalappu
Liite 4	Ohjaussuunnitelmat
Liite 5	Palaute piirtämällä

## 1 JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöt ja niiden hoitamattomuus aiheuttavat paljon ihmisten ennen aikaista työkyvyttömyyseläkkeelle jääntiä. Tähän asiaan tulee puuttua koko yhteiskunnan hyvinvoinnin takia. Asiasta uutisoidaan paljon, mutta kuitenkin yhteiskuntamme panostus aiheeseen ei ole vielä riittävää. Se takia valitsin opinnäytetyöni aiheeksi mielenterveyskuntoutujat ja työhön valmennuksen, koska tämän sektorin kautta on mahdollisuuksia kuntouttaa ja palauttaa kuntoutujan työkyky. Aihe on erittäin ajankohtainen, koska suuret ikäluokat ovat jäämässä eläkkeelle ja työikäisen väestön pitäisi pystyä työskentelemään mahdollisemman kauan ja kokonaisvaltaisesti vielä monia vuosia. Mielenterveysasioista keskustellaan nyky maailmassa avoimemmin kuin aiemmin, ja ihmisillä on nykyään pienempi kynnys hakea apua ongelmiinsa.

### 1.1 Toiminnallisen opinnäytetyöni lähtökohdat ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen osuus koostuu kuudesta draamakasvatukseen perustuvasta ohjauskokonaisuudesta, ja tietoperustassa käsitellään draamakasvatusta ja mielenterveyskuntoutusta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön ohjauksia tai opastuksia tai jonkin asian järjeistäminen. Opinnäytetyön raportti muistuttaa kertomusta, jossa juoni etenee projektin mukaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 47, 83). Tutkimukselliselta osuudelta opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tämän tyyppisen tutkimuksen perusidea on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 152).

Idea tähän työhön lähti, kun olin työharjoittelussa Kuntoutuskeskus Petreassa. Keskustelin työntekijöiden kanssa, ja sovimme, että tulisin ohjaamaan draamamenetelmiä Ilona-ryhmälle. Opiskelin Jyväskylän avoimessa yliopistossa draamakasvatuksen perusopinnot, ja halusin yhdistää tämän kokonaisuuden opinnäytetyöhöni ja päästä soveltamaan käytäntöön siellä oppimiani taitoja.

Lähtökohtani tälle työlle on aiemmin suorittamani draamakasvatuksen perusopinnot ja halu kokeilla draamamenetelmien toimivuutta mielenterveyskuntoutuksessa. Opinnäytetyöhöni ei liity erillistä draamaopasta mielenterveyskuntoutukseen, vaan ohjauskokonaisuuksien suunnitelmat ovat liitteenä ja toiminnan kuvaus, analysointi ja pohdinta ovat mukana raportissa, jonka perusteella mielenterveyskuntoutustyötä tekevä voi soveltaa draamamenetelmiään työssään.

Tavoitteena on suunnitella kuuden draamakasvatukseen perustuvan ohjaustuokion kokonaisuus, jossa erilaisten draamaharjoitteiden avulla pyritään opettelemaan sosiaalisia suhteita, ryhmätoimintaa, itseilmaisua ja muitakin elämässä ja toisten kanssa toimittaessa vaadittavia taitoja. Valit-

sen jokaiselle ohjaukselle jonkin teeman ja draamagenren. Teeman ja valitsemani genren pohjalta valitsen aiheeseen sopivat harjoitteet. Kokonaisuuden suunnittelussa käytän apunani mielenterveystyön, kuntoutuksen ja draamakasvatuksen kirjallisuutta ja omaa aiempaa ohjaajataustaani. Olen ollut aiemmin mukana muutamassa projektissa, jossa olen päässyt ohjaamaan mielenterveyskuntoutujia erilaisissa käsityömenetelmissä, mutta draamaa en ole aiemmin mielenterveyskuntoutujille ohjannut.

Opinnäytetyössäni toteuttamien draamaohjausten ja niistä saamieni palautteiden pohjalta mietin, miten ohjauksia voisi jatkossa kehittää, jotta kokonaisuudesta tulisi mahdollisemman hyvä. Tavoitteena on myös esitellä draamamenetelmiä Ilona-ryhmän ohjaajille, jotta he voisivat myöhemmin hyödyntää tätäkin menetelmää osana kokonaisvaltaista kuntoutusprosessia.

Draamakasvatus on todella käyttökelpoinen tapa opastaa ja ohjata ihmisiä minkä tahansa asian oppimisessa tai oivaltamisessa. Draamalla on mahdollisuus toimia syvällisenä eheyttäjänä, koska se pyrkii kokonaisvaltaisuuteen. Se ei välttämättä vaadi mitään ulkopuolisia apuvälineitä tai tekniikoita, vaan se käyttää apunaan ohjattavien omaa kehoa, ääntä ja kokonaisvaltaista itseilmaisua. Se pyrkii aitoon vuorovaikutukseen, mielikuviin, kokonaisuun mielikuviin ja vahvointiin elämyksiin. (Viranko 1997, 111–112.) Draamassa ihminen on keskiössä ja ihmisen tulee tarkastella omaa toimintaansa toisten ihmisten kautta. Draama tarjoaa mahdollisuuksia, joissa ihminen voi tarkastella toisen ihmisen elämää oman tekemisensä kautta. (Teerijoki 2003, 136.) Draama antaa mahdollisuuden kurkistaa toisen elämään ja kokea, miltä se tuntuisi. Draaman avulla pääsee kokeilemaan rankkojakin asioita turvallisesti, ja ryhmän avulla siihen saadaan aina uudentyyppisiä näkökulmia, joita ei välttämättä olisi itse tullut edes ajatelleeksi. Nämä ovat draamakasvatuksen lähtökohtia, joiden vuoksi ajattelen, että draamaharjoitteet/draamamenetelmät voisivat toimia mielen-terveyskuntoutuksessa muun muassa uusien tilanteiden kohtaamisessa, sosiaalisten taitojen harjaannuttamisessa ja vuorovaikutustaitojen parantamisessa.

## 1.2 Tutkimusongelma ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni pääkysymys on seuraava:

Miten draamakasvatusta voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa?

Apukysymyksiä ovat seuraavat:

- Millaisia kokemuksia sosiaalisuudesta ja ryhmätilanteista voidaan tarjota mielenterveyskuntoutujille draamamenetelmien avulla?
- Pystyykö draamatilanteita yhdistämään tosielämän tapahtumiin?
- Voiko draamamenetelmillä kohentaa itsetuntoa?
- Pystyvätkö draamamenetelmät luomaan positiivista ilmapiiriä ryhmään ja sen jäseniin?
- Minkälaisia asioita tulee ottaa huomioon kyseistä ryhmää ohjattaessa?

Tutkimuksellinen tiedonkeruu tapahtuu havainnoimalla itse ja ulkopuolista havainnoijaa apuna käyttäen. Ulkopuolisella havainnoitsijalla on aina sama suunnittelemani havainnointilomake (Liite 1), ja itse kirjoitan havainnointipäiväkirjaa jokaisen ohjauksen jälkeen. Havainnoimalla saadaan suora ja välitöntä palautetta ryhmän toiminnasta. Havainnoimalla eli tarkkailulla nähdään vain yksilöiden ulkoinen toiminta, muttei mitä heidän pään sisällään tapahtuu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007,204).

Osallistuvassa havainnoinnissa ohjaaja/tutkija osallistuu ryhmäläisten ehdoilla mukaan heidän toimintaansa. Osallistuvan havainnoijan osallistuminen voi vaihdella. Hän voi olla täysillä mukana tekemässä, tai sitten ryhmälle kerrotaan, että ohjaaja/tutkija on mukana ryhmätoiminnassa tekemässä havaintoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 205–206.) Osallistuvassa havainnoinnissa olen välillä mukana tekemisessä ja välillä taas ohjaajan roolissa, niin en pysty tekemään koko ajan muistiinpanoja. Viimeisen ohjaukseni olen suunnitellut oikeastaan vain tiedonkeruulle, jossa kerään palautetta muutenkin kuin havainnoimalla toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen. Käytössä on janatekniikka, jossa esitän kysymyksiä ja ryhmäläiset saavat vastata niihin paikkaa vaihtamalla. Kokeilemme myös luovia palautteenantomenetelmiä, jossa ryhmäläiset saavat piirtää paperille mietteitään kokonaisuudesta. Lopuksi otan käyttöön Learning cafe -tyyppisen tekniikan, jossa kierrellään tilassa olevia papereita, joissa kaikissa on yksi ohjaustuokio ja ryhmäläiset saavat antaa tällä tapaa kirjallista palautetta. Kun he ovat kiertäneet kaikki pisteet, keskustelemme vielä kokonaisuudesta ryhmäkeskusteluna. Kun käytän näitä kaikkia tiedonkeruumenetelmiä, niin toivon saavani mahdollisimman monipuolista ja totuuden mukaista tietoa osallistujien kokemuksista tutkimusongelmiini vastaamista varten.

## 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

### 2.1 Kuntoutuskeskus Petrea

Kuntoutuskeskus Petrea oli ennen kansaneläkelaitoksen alaisuudessa toimiva kuntoutusyksikkö, mutta nykyään se on yksityinen säätiö. Petrea on ollut valtakunnallinen kuntoutuskeskus ja työhyvinvointipalveluiden tarjoaja jo neljäkymmentä vuotta. Työntekijöitä Petreassa on tällä hetkellä lähes 130, ja Petrean toimintaa ohjaa ISO 9001 -standardin mukainen laatujärjestelmä. Petreassa työntekijät toimivat moniammatillisissa asiantuntijaryhmissä. Petrea tuottaa palveluita Kelalle, työeläkevakuuttajille, työhallinnolle, terveydenhuollolle, yrityksille ja yksittäisille asiakkaille. Kuntoutuskeskus on myös vahvasti mukana tutkimus- ja kehittämistoiminnassa, ja vuosittain työntekijät osallistuvat erilaisiin projekteihin ja kansainvälisiin hankkeisiin.

Petrea tuottaa kuntoutusta työikäiselle väestölle. Toimintaa ohjaavat avoimuus ja yhteistyöhakuisuus. Kuntoutus on kokonaisvaltaista työtä,



jossa ihminen otetaan huomioon kokonaisuutena: fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja ammatillinen. Petreassa painotetaan varhaiskuntoutusta, jolla pyritään ylläpitämään työkykyä mahdollisimman pitkään ja puuttumaan asioihin, kun siihen on vielä mahdollisuus. Kuntoutuspalveluita, joita Petrea tuottaa, ovat kuntoutustutkimukset, määritykset, ASLAK, tyk/tuleskuntoutus, mielenterveyskurssit, työhönvalmennus, työkokeilut ja erilaiset valmennuskurssit. (Kuntoutuskeskus Petrea 2012.)

## 2.2 Ilona-ryhmä

Ilona-ryhmä on kuntoutuskeskus Petrean itse nimeämä mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusryhmä (MT-työhönvalmennus). Ilona-ryhmä noudattaa Kelan 2011 voimaan tulleita kuntoutusstandardeja. Toiminta on Kelan kustantamaa ammatillista kuntoutusta Turun seudulla asuville henkilöille. Ilona-ryhmä on tarkoitettu ihmisille, joiden työkykyä rajoittava tai alentava tekijä on psyykkinen. Jotta kuntoutuja pääsee mukaan MT-työhönvalmennukseen, niin hänellä tulee olla voimassa oleva hoitosuhde psykiatriseen yksikköön. Valmennukseen saavat hakea aikuiset, joilla on ongelmia työllistymisen kanssa tai lähivuosina pelko työkyvyttömyydestä, ja nuoret, jotka ovat syrjäytymisuhan alla ja/tai vailla päämäärää elämässään sekä joilla on tarvetta pitkäkestoiseen tuettuun valmennukseen. Lähtökohtana kuntoutuksessa ovat kuntoutujien omat voimavarat ja motivaatio. Jokaiselle kuntoutujalle tehdään oma kuntoutussuunnitelma, ja kuntoutujat sitoutuvat yhteisiin tavoitteisiin, jotta he pääsisivät kuntoutuksen jälkeen palaamaan takaisin työelämään tai opiskelemaan uutta ammattia. Ilona-ryhmän tavoitteena on tukea opintoihin liittyvissä asioissa ja mahdollisesti auttaa uuden alan löytämisessä, lisätä työelämävalmiuksia ja tukea työllistymistä. (Kansaneläkelaitos 2010; Kuntoutuskeskus Petrea 2012.)

Kuntoutuksen kesto on 120 vuorokaudesta maksimissaan 240 vuorokautteen. Kuntoutukseen kuuluu työkokeilua Petrean omissa tiloissa, jossa on viisi erilaista pajaa: metalli, puu, atk ja kaksi kädentaitojen pajaa eli tyykki ja taito. Ilonaan sisältyy myös 60 vuorokautta ulkopuolista työharjoittelua. Kuntoutuksessa mukana on myös ryhmäpäivä, jolloin oman ryhmän kesken (maksimissaan 12 henkilöä ja kaksi ohjaajaa) tehdään kaikenlaisia ryhmätoimintoja ja tutustumiskäyntejä. Tietenkin yksilöohjaus ja seurantakäynnit ovat osa kokonaisuutta. (Kansaneläkelaitos 2010.)

## 3 MIELENTERVEYS JA KUNTOUTUS

### 3.1 Mielenterveys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on kirjoittanut seuraavasti : ”Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Suotuisissa olosuhteissa mielen terveyden voimavarat kasvavat ja epäsuotuisissa ne voivat kulua enemmän

kuin uusiutuvat--Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi myös oppia ja opettaa.” (THL 2013.)

Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila Maailman Terveysjärjestön (WHO) mukaan, joten mielenterveys on oleellinen osa kokonaisvaltaista terveyttä. Mielenterveys on psyykkisiä toimintoja, joita kaiken aikaa käytämme ja keräämme. Monenlaisille psyykkisille sairauksille niiden syistä tai vaikeusasteista riippumatta on annettu nimi mielenterveyden häiriö. Diagnoosi annetaan vain, jos häiriöön liittyy jotain kliinisesti merkittävää kuten haittaavia oireita tai työ- ja toimintakyvyn alenemista. Hyvään mielenterveyteen kuuluu toisista välittäminen ja rakkaus, kyky ihmissuhteisiin, halu ja kyky vuorovaikutukseen ja itsensä ilmaiseminen tunteita apuna käyttäen. Olennaista on myös kyvykyys toimia elämän normaaleissa tilanteissa ja asianmukainen oman edun tavoittelu. Jos näissä edellä mainituissa on ongelmia, saattaa se johduttaa mielenterveyshäiriöstä. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 13–17).

Mielenterveysongelmiin kuuluu myös yleensä sosiaalinen syrjäytyminen tai sen uhka (Riikonen 2008, 158). Todettu mielenterveyshäiriö ei välttämättä aiheuta työkyvyttömyyttä, vaan siihen vaikuttaa mielenterveyshäiriön vaikeusaste, yksilön käytössä olevat voimavarat, työtehtävien määrälliset ja laadulliset ominaisuudet ja perheen ja lähiverkoston tuki (Pylkkänen & Moilanen 2008, 168).

Kuntoutuskeskus Petrean Ilona-ryhmä, jossa toteutan opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden, koostuu saamieni tietojen mukaan melko hyväkuntoisista mielenterveyskuntoutujista. En saa kuulla kunkin osallistujan tarkempia diagnooseja, mutta yleisellä tasolla ryhmän ohjaavat kertovat minulle, millaisia diagnooseja ryhmän jäsenillä on, eli heillä on muun muassa skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus, ahdistuneisuutta, uusien tilanteiden pelkoa ja ongelmia sosiaalisissa taidoissa. Esittelen seuraavissa luvuissa lyhyesti masennuksen ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön, koska niitä esiintyy useimmilla ryhmäläisillä.

### 3.2 Masennus

Sanaa masennus käytetään monessa eri yhteydessä. Jotkut käyttävät sanaa masennus, kun he ovat tunnetilaltaan masentuneita. Hetkellinen masennus on ihan normaalia, jos on kokenut esimerkiksi jonkin suuren menetyksen. Masentuneella mielialalla taas tarkoitetaan pidempää jaksoa, jossa tunnevire on muuttunut, ja tämä saattaa kestää viikoista jopa vuosiin. Sana depressio käsittää kliinisessä kielessä masennuksen. Masennuksen oireita ovat esimerkiksi masentunut mieliala, mielihyvän menetys, uupumus, itseluottamuksen ja itsearvostuksen menetys, päättämättömyys ja keskittymiskyvyn aleneminen, ruokahalun ja painon muutos, psykomotoriikan hidastuminen ja itsetuhoiset ajatukset. Masennustilat voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: lieviin, keskivaikeisiin ja psykoottisiin masennustiloihin riippuen oireitten määrästä. Masennuksen tila vaikuttaa yleensä suoraan potilaan kuntoon. (Isometsä 2001, 134-137.)

### 3.3 Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön kuuluu maanisten ja depressiivisten jaksojen vaihtelua. Jaksojen välillä henkilö voi olla täysin oireeton, toisaalta toistuvien jaksojen johdosta saattaa olla joitain jännösoireita. Hoidoilla pyritään estämään jaksojen toistuvuus. Jos henkilö kärsii pelkästä masennusvaiheesta eikä hänellä ole ollut yhtään maanista tai hypomaanista vaihetta, ei häiriötä voida kutsua vielä kaksisuuntaiseksi mielialahäiriöksi. Joillain tosin ilmenee vain maniajaksoja ilman masennusjaksoja, jolloin hänen diagnosoinsa on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Hypomania-vaiheessa henkilön mieliala on kohonnut, hän on yleistä puheliaampi, toiminnallisuus on lisääntynyt ja hän on fyysisesti rauhaton, hänellä on keskittymisvaikeuksia, unen tarve on vähentynyt, seksuaalisuus kasvaa ja hän on alttiimpi kuluttamaan rahojaan huolettomasti. Maniavaiheessa esiintyy samoja piirteitä kuin hypomaniassa mutta voimakkaammin. Maniavaihe aiheuttaa yleensä toimintakyvyn laskua ja sosiaalista haittaa, ja se johtaa useimmiten sairaalahoitoon. Ensimmäiset oireet esiintyvät yleensä teini-iässä, mutta varsinainen taudin puhkeaminen tapahtuu 20–30 vuoden iässä. Itsemurhariski on suuri tässä sairaudessa. (Isometsä 2001, 174–183.)

### 3.4 Kuntoutuksen ohjaaminen

Kuntoutus tähtää työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Mielenterveyskuntoutuksessa hoito ja kuntoutus voivat olla osin päällekkäin ja niitä ei välttämättä pysty erottelemaan toisistaan. Kuitenkin tulee muistaa, ettei pelkkä hoito vaikuta välttämättä henkilön työ- ja toimintakykyyn kohenemiseen, vaan myös kuntoutusta tarvitaan. (Pylkkänen & Moilanen 2008, 167–170.)

Toiminnan ohjaaminen sijoittuu neuvonnan ja terapian välimaastoon (Sauri 2006). Kuntoutuminen on kuntoutujan työtä, ja ohjaavat määrittelevät toiminnalla, millaista työtä ohjattavat tekevät. Kuntouttavassa mielenterveystyössä harjoitellaan ainakin kolmea eri asiaa: miten hallita omaa elämäänsä, miten yhdistää siihen ammattilaisten asiantuntemuksen ja vielä oman vertaisryhmän palautteen. Kuntoutujilta edellytetään motivaatiota ja halua toimia oman elämänsä puolesta. Ohjaustilanteissa pyritään nostamaan ohjattavan motivaatiota. (Narumo 2006, 9–15.)

Kuntoutus käsitteenä on vajaakuntoisuuden, vamman tai sairauden vähentämistä tai ehkäisemistä. Kuntoutus ei keskity pelkästään vain fyysisiin ja psyykkisiin asioihin vaan myös sosiaalisiin asioihin kuten elämänilon ja kiinnostuksen uudelleen herättämiseen. Kuntoutuksessa pyritään etsimään ja tukemaan kuntoutujaa löytämään uutta innostusta ja hyvinvointia elämäänsä, ja sen takia kuntoutuksessa on piirteitä myös kulttuuri- ja virkistystyöstä. Kuntoutuksessa on tärkeää keskittyä voimavaroihin ja niiden lähteisiin yksilön kohdalla. Nimenomaan mielenterveyskuntoutuksessa on tärkeää keskittyä asiakkaan voimavaroihin ja uusien mahdollisuuksien etsimiseen. (Riikonen 2008, 158–160.)

Mielenterveyskuntoutuksessa yleensä yksi ongelma on se, että asiakkaan oma tavoitteellisuus ja tajunnallisuus helposti unohdetaan. Kuntoutuksen

kehittymisen kannalta painoarvoa tulisi antaa enemmän asiakas- asiantuntija-suhteelle, jossa asiakasta kannustettaisiin aktiiviseksi toimijaksi ja hänen omat tarpeensa, toiveensa ja toimintamahdollisuutensa olisivat keskiössä. Asiantuntijoiden tulisi hyödyntää ja kuunnella sitä, mitä asiakkaat pitävät innostavana ja lupaavana. Yleensä ne löytyvät pienistä arkielämän asioista, joissa vain itse asiakas on asiantuntija. (Riikonen 2008, 160.)

## 4 DRAAMAKASVATUS

Tämä luku sisältää tietoa draamakasvatuksesta ja siihen sisältyvistä aiheista kuten draaman eri genret ja draamasopimus. Erillisenä lukuna on draaman ohjaaminen ja siinä huomioon otettavia asioita yhdistettynä mielen-terveyskuntoutujien ohjaamiseen.

### 4.1 Mitä on draamakasvatus?

Ihmisellä on sisäänrakennettu tarve ilmaista itseään jo syntymästä lähtien. Yksilö saattaa kuolla, jos itseilmaisu epäonnistuu. (Leppäkoski 2001, 153.) Leikkiminen on draaman tekemisen yksi lähtökohta, ja ihminen on leikkivä eläin. Aikuiset ovat yleensä hukanneet tämän tärkeän taidon, joka tekemisen ja toiminnan kautta pyritään herättämään uudelleen henkiin. (Leikkonen 2001, 169.)

Heikkisen (2004, 97) mukaan draamakasvatus on ihmisten keskenään jakavaa toimintaa jossain tietyssä ajassa tai tilassa joidenkin sovittujen sääntöjen avulla. Tapahtumat eivät sijoitu todellisuuteen, vaan peruselementtejä ovat tarina, roolit ja toiminta jossain muussa maailmassa, ajassa tai paikassa. Draamakasvatuksessa käydään läpi tai kerrotaan erilaisia tarinoita näyttelemisen tai erilaisten draamaharjoitteiden kautta. Siinä voidaan prosessoida vaikeitakin asioita ryhmän kesken luotettavassa ilmapiirissä. Tunnelman luomisen avuksi voidaan ottaa mukaan roolivaatteita tai muuta rekvisiittaa. (Heikkinen 2001, 97.)

Teerijoen mukaan (2003, 135–137) draamakasvatus on pehmeä taiteellispedagoginen systeemi. Draamakasvatuksessa korostuu vuorovaikutus ihmisen, tilan ja ajan välillä ja se liikkuu todellisen ja fiktiivisten maailmojen välissä. Systeemiajattelun voi yhdistää suhdeajatteluun. Ihmiset ovat sidottuina toisiinsa, kulttuuriin ja historiaan. Myös yksilö ja yhteisöt muokkaavat ihmisten toimintaa. Yhteisöt saattavat välillä myös vaarantaa yksilön oman toiminnan. Draama antaa toiminnalliset avaimet ajatella elämää ja jäsenellä sitä. (Teerijoki 2003, 135–136.) Draamassa ihminen on keskiössä ja ihmisen tulee tarkastella omaa toimintaansa toisten ihmisten kautta. Draama tarjoaa mahdollisuuksia, joissa ihminen voi tarkastella toisen ihmisen elämää oman tekemisensä kautta. (Teerijoki 2003, 136.) Draama antaa mahdollisuuden kurkistaa toisen elämään ja kokea, miltä se tuntuisi. Draaman avulla pääsee kokeilemaan rankkojakin asioita turvallisesti, ja ryhmän avulla siihen saadaan aina uudentyyppisiä näkökulmia, joita ei välttämättä olisi itse tullut edes ajatelleeksi.

Draamassa asioita tapahtuu spontaanisti, kun ihmiset kommunikoivat keskenään ja täyttävät tilaa. Ihmiset heittäytyvät mukaan tekemiseen tietämättä, mitä siitä välttämättä seuraa. Näkymätön todellisuus voi muuttua hetkeksi näkyväksi, ja sitten se taas katoaa. (Teerijoki 2003, 141.)

Draamakasvatus on todella käyttökelpoinen tapa opastaa ja ohjata ihmisiä minkä tahansa asian oppimisessa tai oivaltamisessa. Draamalla on mahdollisuus toimia syvällisenä eheyttäjänä, koska se pyrkii kokonaisvaltaisuuteen. Se ei välttämättä vaadi mitään ulkopuolisia apuvälineitä tai tekniikoita, vaan se käyttää apunaan ohjattavien omaa kehoa, ääntä ja kokonaisvaltaista itseilmaisua. Se pyrkii aitoon vuorovaikutukseen, mielikuviin, kokonaisuun mielikuviin ja vahvoin elämyksiin. (Viranko 1997, 111–112.) Draamakasvatuksen harjoitteisiin on rakennettu sisään epäsuoraa oppimista, jota ei ole määritelty valmiiksi etukäteen. Draamaharjoitteet tarjoavat elämää muistuttavia oppimistilanteita. Draama kehittää ohjattavan verbaalista ja nonverbaalista kommunikointia. Se myös kehittää ohjattavan verbaalista ja an verbaalista kommunikointia. Draamassa oppiminen on kokonaisvaltaista: siinä ovat mukana ajatukset, tunteet ja kehollisuus. (Heikkinen 2004, 136.)

Draamakasvatuksen ihmiskäsitys perustuu humanistisen psykologian näkemukseen ihmisestä arvokkaana olentona ja aktiivisena ajattelijana. Draamaprosessi sisältää kaikki oppimisalueet: fyysisen, kognitiivisen, affektiivisen, esteettisen ja sosiaalisen. Tämän vuoksi se sopii monenlaisille ihmisille. Oman hypoteesini mukaan se sopii myös mielenterveyskuntoutujille. Draama edistää ohjattavan sosiaalisuutta, ja ryhmässä yhdessä tekemällä opitaan uusia asioita itsestään ja toisista. (Viranko, 1997. 114.) Draamakasvatukseen kuuluu myös kulttuuriperinteeseen tutustuttaminen ja pyrkimys uuden kulttuurin luomiseen, kulttuurin tutkiminen ja sen kriittinen tarkastelu. (Heikkinen 2004, 114.)

Draamassa työskennellään monella eri tavalla. Voidaan tehdä yksittäisiä harjoituksia. Yksittäiset harjoitukset voivat kaikki olla vaikka improvisaatioharjoitteita, tai harjoitteita on poimittu eri genreistä, mutta niistä on silti suunniteltu kokonaisuus, joka tähtää johonkin tiettyyn teemaan. Tai kyseessä voi olla yhdellä kerralla toteutettava prosessidraama, jossa yhdistellään yksittäisiä harjoituksia eri genreistä yhdeksi ehyeksi kokonaisuudeksi. Mahdollisuutena on myös suunnitella ja toteuttaa pitkä prosessi, jossa palataan samaan teemaan toistuvasti usealla kerralla ja viedään aihetta tekemällä eteenpäin.

## 4.2 Draaman genret

Draamakasvatus jakautuu kolmeen yläkäsitteeseen Heikkisen mukaan: katsojien draamaan, osallistujien draamaan ja soveltavaan draamaan. Katsojien draamaan kuuluu esitys, jota katsoja tulee katsomaan: teatteriesitys, joka pohjautuu tekstiin tai ideasta luotuun improvisaatioesitykseen. Katsojien tarkoitus on tässä draamatyyllissä uskoa näytännöllä esitettävää todellisuutta. Se, miten draamaa lavalla esitetään, on haastavaa, ryhmätyötä ja

ohjaajan taidosta riippuu se, mitä ja miten siitä näyttelijät oppivat. (Laino 2012; Heikkinen 2004, 33.)

Osallistujien draamassa draamaa tehdään itseään varten. Siinä luodaan fiktiivinen maailma, jonka sisällä työskennellään. ”Osallistuvaa draamaa ei rakenneta katsojille, vaan osallistujat rakentavat sen tarkastellakseen kulttuurisia merkityksiä” (Rusanen 2005,24.) Fiktio voi lähteä tarinasta, esineestä tai musiikista, ja sen pohjalla on jonkin asian syvempi ymmärtäminen. Osallistujien draaman käsitteen alle kuuluvat prosessidraama, työpajateatteri ja forum-teatteri. Prosessidraamassa ei ole erillistä yleisöä, mutta muutoin toiminta on samankaltaista kuin esittävässä draamassa. Työpajateatterissa ja forum-teatterissa yleisö taas on mukana joko aktiivisena tai osallistuvana. (Laino 2012; Heikkinen 2004, 34.)

Soveltavassa draamassa on piirteitä molemmista aikaisemmista genreistä. Soveltavaan draamaan kuuluvat improvisaatioteatteri ja tarinankerronta. Muita soveltavan draaman muotoja ovat sosiodraama ja tarinateatteri. Heikkinen ei ota mukaan omaan draamagenrejen jakoon roolileikkejä ja yhteisöteatteria. (Laino 2012; Heikkinen 2004, 33.) Draamakasvatuksessa on monenlaisia genrejakoja, mutta yhteistä näille kaikille on taiteesta oppiminen ja asioiden omaksuminen fiktion luomisen kautta (Østern 2000,24). Näytelty tarina voi olla voimakkaampi kuin pelkästään kerrottu tarina. Tarinoiden avulla jäsenämme maailmaamme inhimillisempään suuntaan. Pohjimmiltaan ihmisellä on suuri halu pyrkiä ymmärtää ja hyväksyä muita, jolloin hänellä on halu ja kyky mennä mukaan toisen ihmisen tarinaan. (Linqvist 2003, 21-23.)

Opinnäytetyöni ohjaukset kuuluvat osallistujien draamaan: teemme draamaa itsellemme emmekä esitä sitä kenellekään. Kokonaisuutta suunnitellakseni otan vaikutteita improvisaatiosta, statusilmaisesta ja ryhmäyhtymisharjoitteista. Jokaiseen ohjaustuokioon kuuluu jokin teema. Ensimmäisellä kerralla tutustumme ja harjoittelemme sosiaalisia suhteita. Sen jälkeen vuoroon tulee vaikutteita improvisaatiosta, mikä luo perustaa draaman tekemiseen ja helpottaa statusilmaisuun siirtymissä. Viimeisenä vuorossa on suunnittelemani prosessidraama, jossa yhdistyy aiempien kertojen harjoitteita ja siitä toivottavasti muodostuu ehyt kokonaisuus. Valitsin osallistujien draaman, koska se on helppo tapa aloittaa draaman tekeminen ja siihen osallistuvat ihmiset yleensä kokevat sen turvalliseksi tavaksi tehdä draamaa, koska siinä ei joudu esittämään muille vaan voi keskittyä itse tekemiseen.

#### 4.3 Draamasopimus

Draamasopimus tulisi tehdä aina, kun lähdetään tekemään draamaa.” Kaikkien ikäluokkien- lasten, nuorten ja aikuisten- kanssa draamasopimus on tärkeä” (Heikkinen 2004,91). Se luo turvallisuutta draaman tekemiseen. Se poistaa turhan salaperäisyyden draamasta ja pelon henkilökohtaisten asioiden paljastamisesta muulle ryhmälle – draamassa työskennellään fiktiivisessä ja etäännytetään omasta itsestä roolien kautta (Vilkkä 1997, 130.)

Sopimus voi olla suullinen tai kirjallinen riippuen ryhmästä ja prosessin kestosta. Sopimukseen voi kuulua myös jokin rituaali: esimerkiksi, kun ohjaaja ottaa draamasalkun esiin, niin draamasopimus astuu voimaan. Rituaalista sopimusta käytetään usein nuorten kanssa, ja siitä tehdään osa draamaa. Draamasopimuksesta yritetään tehdä aina sellainen, että kaikki seisoisivat sen takana. Kun lähdetään tekemään näinkin pitkää prosessia kuten tässä minun opinnäytetyössäni, niin olisi hyvä tehdä kirjallinen sopimus, jonka kaikki ryhmäläiset saavat ja voivat aina halutessaan palauttaa mieleensä.

Draamasopimus rajaa ja suuntaa toimintaan. Sopimus antaa mahdollisuuden ryhmäläisille ottaa leikki vakavasti ja antaa vapauden heittäytyä toimintaan mukaan täysillä. Ryhmäläisille tulee turvallinen olo, kun rajat ovat selvillä. (Laino 2012.) Ohjaajan kannattaa esitellä draamasopimus kokemattomalle ryhmälle niin, että hän kertoo, mitä ollaan tekemässä ja mihin sillä pyritään. Ryhmäläisten ei tarvitse tehdä mitään, mikä heistä tuntuu epämukavalta. Toisaalta draamatyöskentelyä ei tapahdu, jos ohjattavat eivät heittäydy mukaan tekemiseen, joten kaikkien tulee pyrkiä ylittämään itsensä ja antaa draamalle mahdollisuus toteutua. (Owens & Berber 1998, 14.)

Draamasopimukseen voidaan kirjata ihan yleisiä sääntöjä, kuten tule aina ajoissa ja siivoa jälkesi jne. On myös hyvä kirjata se, että moka on lahja eli draamassa ei ole oikeaa tai väärää. Aina ei osallistujalla ole välttämättä resursseja osallistua toimintaan, niin sopimukseen voidaan kirjata myös se, että saa olla vain seuraamassa. Toiminnan tulee olla aina vapaaehtoista, jotta siitä syntyy jotain hedelmällistä. Jos ei itse osallistu draamaharjoitukseen, niin täytyy silti antaa toisille mahdollisuus osallistua ja olla itse häiritsemättä harjoitusta. Draamasopimukseen kuuluu myös luottamussopimuksen tekeminen. Draaman tekeminen on luottamuksellista, ja draaman aikana tehdyistä asioista ei pidä mainita ulkomaailmassa. Se, että tehdään myös luottamussopimus, antaa ryhmäläisille runsaamman mahdollisuuden heittäytyä tekemiseen, koska ei tarvitse pelätä, että joku puhuisi siitä ryhmän ulkopuolella. Tietenkin draamasta saa puhua muille yleisellä tasolla, mutta nimet sekä osallistujien paljastamat tunteet ja henkilökohtaiset asiat tulee jättää vain ryhmän omaan tietouteen.

#### 4.4 Draaman ohjaaminen

Draamaohjaajalla tulee olla taito yhdistellä kasvatusta ja kulttuuria mutta myös vahvuutta rikkoa normeja (Heikkinen 2004, 156.) Mielestäni ohjaus-toiminnan ammattikorkeakoulututkinto ja halu ryhtyä tulevaisuudessa opettajaksi antavat hyvän perustan soveltamaan draaman oppeja näille sektoreille. Ryhmänlukutaito on avainasemassa jokaisessa ohjauksessa, myös maalaisjärjen mukaanotto mahdollistaa parhaaseen tulokseen pääsemisen. Draamaohjaajan ammattitaitoon kuuluu koota pienistä jyväsistä yhtenäinen kokonaisuus; pelkillä teorian jyväsillä ei pitkälle päästä, vaan teoria pitää osata yhdistää käytäntöön (Heikkinen 2004, 161.)

Draamaohjaajan on pyrittävä luomaan positiivinen ja turvallinen ilmapiiri, jotta kaikki ohjattavat pääsisivät mahdollisimman helposti mukaan toimintaan. Vaikka ohjaajalla olisi huono päivä, niin hänen tulisi silti olla itse innostunut ja luotettava. Ohjaajan tulee esittää varmaa otetta tekemiseen ja olla sen asian ”asiantuntija”. Tulee olla tilannetajua ja mahdollisia varasuunnitelmia, jos kaikki ei menekään, niin kuin on alustavasti suunnitellut. Harjoitteita tulee olla aina muutama liika kuin liian vähän.

Oma osallistuminen ja tekeminen ryhmän kanssa ovat myös melko askarruttava kysymys. Ohjaajan pitää aistia ryhmästä, koska menee mukaan harjoitteisiin ja koska jättäytyy pois tekemisestä. Ohjeistusten tulisi olla lyhyitä ja ytimekkäitä, ja niitä tulisi antaa vähitellen, jotta ohjattavat voivat keskittyä vain senhetkiseen tekemiseen.

Hiljaisuudensietokykyä joudun ainakin itse harjoittelemaan tulevissa draamaohjauksissani. Me suomalaiset olemme usein melko hitaasti syttyvää kansaa, niin ohjattavilla voi kulua pitkiäkin aikoja, ennen kuin he sytyvät uudelle tekemiselle. Ohjaajan on annettava tilanteille aikaa käynnistytäkseen. Myös harjoitteen kesto aiheuttaa päänvaivaa. Mikä on oikea hetki lopettaa harjoitus? Uskon vastauksen tähän tulevan kokemuksen kautta. Harjoitus pitää lopettaa, kun huomaa ryhmän keskittymisen hiipuvan tai paras hetki olisi juuri ennen hiipumista. Yleisestikin ryhmänlukutaidon oppiminen on haaste ohjaajalle: toimiiko harjoitus vai ei.

Draamaohjaajan on luonnikkaasti pyrittävä saamaan fiktiivinen maailma toimimaan omien taiteellisten kykyjensä avulla (Szatkowski 1986). Hän ei saa ajatella, miten on ennen tehty, vaan pyrkiä luomaan jotain uudentyyppistä. Jos jokin asia ohjaajasta tuntuu mahdottomalta, hänen tulee silti uskoa siihen ja puhaltaa draama eloon. Draamaohjaajan tulee poistaa kaikki mahdolliset esteet, joita hänen eteensä tulee. (Heikkinen 2004, 164.) Ohjaajan tulee siis olla kaikelle avoin ja pyrkiä luomaan mahdottomastakin mahdollista.

Yleensä kun uudet ohjaajat lähtevät ensimmäisen kerran ohjaamaan jotain ryhmää, he saattavat kerätä kaikki muistissa olevat harjoitteet yhteen ilman sen suurempaa pohdiskelua harjoitteiden merkityksistä. Saattaa myös olla niin, etteivät he ole itse kokeilleet harjoitteita lainkaan käytännössä. Tällainen ohjaaminen ei oikein onnistu. Ohjaajan tulee olla itse kokeillut kaikkia harjoitteita, ja kokeilun jälkeen hän pystyy muokkaamaan ne omanlaisikseen, ja näin ohjauksesta tulee varmempaa. Kaikelle pitää olla jokin perustelu: miksi harjoite on valittu juuri sille kerralle mukaan. (Leikkonen 2001, 163–164.)

Oppimismahdollisuuksia pyritään draamakasvatuksessa luomaan kokemuksen kautta. Pelkkä kokeminen ei riitä, vaan asiaa tulee reflektoida ryhmän kanssa, jolloin oma ajatusmaailma laajenee. Draamaohjaaja ei saa ryhtyä moralisoimaan ohjattavien valintoja, joita tehdään draaman maailmassa. Ohjaajan on pyrittävä luomaan ilmapiiri, jossa ohjattavilla on mahdollisuus kommentoida tekemistä. Arvioinnin antaminen draamassa on erittäin haastavaa, koska työskentely on yleensä henkilökohtaista ja kokonaisvaltaista. (Heikkinen 2004, 140–141.)



Draamassa ohjattavan tulee toimia itseohjautuvasti. Hänen tulee ottaa vastuuta omasta oppimisesta ja olla oma-aloitteinen. Itseensä pitää uskoa ja epävarmuutta pyrkiä sietämään. Uteliaisuus ja yhteistyökyky ovat tärkeässä roolissa, kun draamaa harjoitellaan. (Heikkinen 2004, 143–144.) Draamakasvatuksessa ei riitä, että ohjattava saapuu tunnille vaan hänen tulee pyrkiä aktiiviseen osallistumiseen. Tulee kuitenkin muista draamasopimuksen asiat: jos ei pysty osallistumaan, niin jättäytyy pois tekemisestä mutta antaa kuitenkin toisille mahdollisuuden tekemiseen. Osallistuminen kannattaa, koska ilman osallistumista ei oppimista tai voimautumista voi tapahtua. Draamassa liikutaan mahdollisuuksien ja mahdottomuuksien alueilla. Mahdollisuuksien kautta päästään tarkastelemaan yhdessä oppimista. Roolissa työskentely on myös tärkeässä osassa, ja siinä pystyy yhdistelemään eri oppimisen tapoja. Avain kaikkeen draamalliseen toimintaan on rooli. Draamassa tutustutaan usein muunlaisiin rooleihin, kuin mihin on normaalielämässä tottunut. (Heikkinen 2004, 145.)

#### 4.5 Keskeneräisyyden estetiikka

Ohjaajalla tulee aina olla jokin alustava suunnitelma tehtynä, mutta hänen täytyy pystyä elämään hetkessä ja muokkaamaan suunnitelmaansa ryhmän mukaan. Draamasuunnitelmaan ei suositella minuuttiaikataulua, eikä sitä kannata suunnitella liian valmiiksi. Silloin kun toiminta alkaa, se yleensä täyttää suunnitelmassa olevat aukot. (Laino 2012.) On eri asia aloittaa valmiista tekstistä ja kirjoitetuista roolihahmoista kuin rakentaa tarina ja roolihahmot vasta itse toiminnassa. Keskeneräisyys on esteettinen mahdollisuus täydentää rakenteita ja tarinasta puuttuvia kohtia ja luoda aivan uudenlaisia fiktiivisiä kohtauksia. Improvisaatiota ja keskustelua voidaan käyttää apuna, kun tällaisia aukkoja täyttäviä harjoitteita luodaan (Heikkinen 2004, 122).

#### 4.6 Vakava leikillisyyden ja esteettinen kahdentuminen

Draamassa tulee uskaltautua mukaan leikkiin ja rohkaistua toimimaan fiktiivisen ja todellisen maailman välillä, joita draaman avulla päästään kokemaan. Mielikuvituksen avulla pystymme liittymään mukaan fiktion maailmaan. Lapsilla mielikuvitus luo puitteet automaattisesti, mutta aikuiset naamioivat sen yleensä teatterin tai draaman varjoon, jotta uskaltavat päästää itseään draaman maailmaan. (Teerijoki 2003, 138.) Draamakasvatus luo loistavat mahdollisuudet aikuisillekin olla välillä lapsi, heittää arkiminä hukkaan, ajatella elämäänsä enemmän lapsen tavoin ja olla avoin kaikille ideoille, joita ohjaaja tai muut ryhmäläiset hänelle heittelevät.

Ihmiselle leikkiminen on olennainen tapa olla jo lapsesta lähtien. Leikissä meitä rajoittavat vain sovitut säännöt ja fiktiivisen todellisuuden lait. Kun leikkii vapautuneesti mutta tiedostaa itse leikkivänsä, niin tätä kutsutaan vakavaksi leikillisyydeksi. Jokaisen osallistujan tulee noudattaa sääntöjä, jotta leikillisyyden ei katoa. (Heikkinen 2004, 77.) Epäsuorien taiteellisten

kokemuksien ja tekemisien kautta tuodaan leikillisyyttä mukaan draamakasvatukseen. Draaman maailmassa leikillisyyys on omintakeista, ja se voi olla samaan aikaan hauskaa ja vakavaa. Leikkiä voi itsekseen, mutta yleensä parin tai ryhmässä kanssa suoritettavat leikit ovat antoisampia. Kohdattavia aiheita vakavassa leikillisyydessä on yleensä paljon, joten leikkijöille on yleensä annettava tarpeeksi aikaa käsitellä ja pohdiskella aiheita. (Heikkinen 2004, 78–79.)

Jotkut ihmiset luulevat draaman olevan pelkkää hauskaa leikkiä, hullutellua tilassa ja sitä, että sen esittäjät tekevät sitä vain huvikseen. Tämä vääränlainen käsitys pitäisi oikaista ja kertoa draaman vakavasta leikillisyydestä enemmän ja avaavammin. Kun me leikimme draamassa, niin meillä on siinä pohjalla säännöt, se ei ole sekavaa hyörimistä, vaan sen takana on jokin päämäärä, johon yleensä ryhmän kaikki jäsenet pyrkivät. Ihmisillä on vapaus leikkiä, koska he tietävät draamasopimuksen olevan voimassa ja pystyvät täysin keskittymään vain leikkimiseen ja draaman luomisen iloon. Draamakasvatus ei ole vain mukava, hauska lisä opetukseen/ohjaamiseen vaan vakavasti otettava taide- ja opetusmuoto, jossa pyritään leikillisyyden ja draamaharjoitteiden avulla johonkin ryhmälle merkittävään päämäärään. Draamakasvatuksen leikillisyyden avulla pystytään käsittelemään vaikealtakin, jopa mahdottomalta tuntuja asioita. Kun pelkällä keskustelulla ei saada otetta aiheesta, voidaan mukaan ottaa draaman keinot. Toiminta tehdään leikkimällä, mutta tarkoitus on täysin totta. (Heikkinen 2004, 157.)

Esteettisellä kahdentumisella tarkoitetaan tilaa, jossa todellisuus ja ryhmän luoma fiktiivinen todellisuus ovat molemmat vastavuoroisesti läsnä. Se tarkoittaa todellisen ja kuviteltujen maailmojen samanaikaista läsnäoloa. Todellisuus ja fiktio ”elävät” samassa tapahtumassa. Roolihenkilö tiedostaa sen, ettei hän esitä itseään vaikka hän itse esittääkin sitä. Fiktiossa eletään fiktion säännöillä ja sen kuvitelmissa, kun taas siirrytään pois fiktios- ta, niin toimitaan todellisen maailman säännöillä. Fiktio on siis fiktiota ja reaaliaika reaaliaikaa. (Heikkinen 2004, 119.) ”Tästä tietoisuudesta, sopimuksesta syntyy leikin ja draaman jännite, joka rakentuu kaksoistodellisuuden varaan” (Heikkinen 2004, 104).

Esteettistä kahdentuminen on myös siirtymistä mahdollisuuksien tilaan, joka toimii oppimisen mahdollistajana. Draamaohjaajan tulee huolehtia siitä, että osallistujat tiedostavat toimivansa kahden todellisuuden välitilassa. (Heikkinen 2004, 105.) Jotta esteettinen kahdentuminen onnistuu, niin leikkijöiden tulee olla täysillä mukana harjoitteessa eli leikissä (Heikkinen 2004, 76).

#### 4.7 Prosessidraama

Prosessidraamassa ei pyritä esittämään yleisölle mitään, vaan sitä tehdään ryhmän kesken ja esitykset esitetään omalle ryhmälle. Prosessidraamassa ryhmä luo yhdessä prosessia, joka perustuu pitkälti improvisaatioon ja ryhmä määrittää omalla panoksellaan, millainen prosessi milloinkin muotoutuu. ”Prosessidraamassa koko ryhmän on oltava `samassa veneessä`,

mutta samalla heillä pitää olla mahdollisuus yksilölliseen näkökulmaan yhteisissä tilanteissa.” Ryhmäläisille tarjotaan tilaisuus, jossa he voivat ottaa leikin vakavasti ja mahdollisesti oppia tilanteesta.(Owens & Barber 2010, 10–44.) Kun esittäminen on poissa, myös paineet haihtuvat ja draamatilanteen aito kokeminen on mahdollinen. Tässä tavassa pyritään poistamaan ennakkoluulot ja tähdätään aitoon kokemiseen, jossa ei tarvitse keskittää ajatuksiaan näyttelemiseen. Toiminnan kautta opitaan tuntemaan. (Laakso 2003, 204–205.)

Prosessidraamassa ohjaaja suunnittelee jakson rakenteen ennakkoon ja sen etenemisvaiheet. Prosessidraamaan kuuluu preteksti eli tausta/draamatarina, jonka tarkoituksena on aktivoida yhteisen draamaprosessin kehittymistä. (Laino 2012.) Prosessidraaman taustalla on kuitenkin ohjaajan pitkä suunnittelu, mahdollinen taustatarina, mahdolliset osallistujien roolit, oppimiseen tähtäävä päämäärä, erilaiset draaman työtavat jne. Se on pitkäkestoinen, yhtenäinen prosessi, jonka rakentavat ohjaaja ja ryhmäläiset yhdessä ja jossa voidaan myös toteuttaa ohjaaja roolissa -tekniikkaa. (Barber & Owens 2010.)

”Draamaprosessin perustana ovat jokaisen osallistujan oma elämismaailma eli oman elämän käsikirjoitukset, jotka asettuvat rinnakkain, limittäin ja päällekkäin draamamaailman kanssa ja transformoituvat tässä prosessissa”(Teerijoki 2003, 147).

## 5 DRAAMAOHJAUKSIEN TOTEUTUS

Suunnittelu oli todella aikaa vievää ja ajattelua vaativaa tekemistä. Suunnittelussa piti ottaa huomioon ryhmäläisten toiveet ja tarpeet sekä miettiä aikataulullisia mahdollisuuksia. Draamamenetelmät eivät olleet ryhmäläisille entuudestaan tuttuja, joten kokonaisuudesta piti tehdä helppo, mutta kuitenkin kiintoisa ja aikuisille ihmisille sopiva. Suunnittelussa piti ottaa huomioon myös tavoite ja tarkoitus, johon draamakokonaisuudella tähdättiin.

### 5.1 Draamakokonaisuuden suunnittelu

Draamaohjauskokonaisuuden suunnitteluvaiheen alussa tiesin vain kohde-ryhmäni eli 12 ryhmäläistä iältään 20–45-vuotoaita miehiä ja naisia ja toteutuspaikan. Esittelin Ilona-ryhmän kahdelle ohjaajalle ideaa siitä, että haluaisin ohjata draamallisia menetelmiä heidän ryhmälleen. Ohjaajat innostuivat asiasta, ja tapahtumaketju alkoi pyöriä. Ohjaajat kyselivät Ilona-ryhmäläisiltä, millaisia ominaisuuksia tai asioita he haluaisivat harjoitella ryhmäpäivinään. Keskusteluiden pohjalta esiin nousi halu harjoitella vuorovaikutustilanteita: harjoitteita, jotka tukisivat ja harjoittaisivat sosiaalisia taitoja, ryhmätoimintaa, itsensä ilmaisemista ja muitakin tärkeitä elämässä tarvittavia perustaitoja. Suurin osa ryhmäläisistä kärsii masennuksesta, sosiaalisten suhteiden luomisen vaikeudesta ja uusien tilanteiden pelosta. Tuleviin ohjauksiini pyrin suunnittelemaan sellaisia harjoitteita, joista kuntoutujille olisi hyötyä myös tosielämässä. Harjoittelemme uusia tilan-

teita turvallisesti ryhmässä, ja jos he kokevat ennen pelottavalta tuntuneita asioita tosielämässä, niin toivon heidän muistavan draamaharjoitteemme ja näiden harjoituksien avulla he voivat selviytyä paremmin tosielämän haasteista.

Draamatuokioita suunnitellessa ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjauksen eri vaiheet, jotta toiminnassa olisi jokin punainen lanka. Draamatuokion eri vaiheisiin kuuluu aloittaminen (pitkässä työskentelyssä on hyvä olla toistuva rutiini aloituksessa), teemaan aiheeseen/tarinaa tutustuminen, lämmittely: höyryt pois!, varsinainen työskentely, päätökseen tuleminen, rentoutuminen/rauhottuminen, loppukoonti. (Laino 2012.) Koko prosessin suunnittelussa käytin apuna tätä yhden draamatuokion etenemiskaavaa. Lähdemme perusasioista liikkeelle, luomme alussa turvallista ilmapiiriä ja teemme yhdessä draamasopimuksen. Draamasopimus sitouttaa ryhmäläiset mukaan toimintaan, ja he saavat yhdessä minun kanssani luoda pelisäännöt tuleviin ohjaustuokioihin. Aloitamme perusharjoitteista, joissa pääideana on oman ryhmän kesken toimiminen.

Jos ajatellaan kokonaisuutta, niin kaksi ensimmäistä kertaa on aiheeseen tutustumista ja lämmittelyä. Sen jälkeen kun ryhmä on toiminut muutaman kerran yhdessä draaman parissa, niin harjoittelemme improvisaation peruselementtejä ja statuksia. Improvisaatiokerran on tärkeää olla ennen statusharjoitteita, koska statuksia on helpompi tehdä, kun improvisaation peruselementit ovat tuttuja. Jotta ryhmäläisille tulee tekniikat tutuksi, ennen kuin siirrytään prosessidraamaan, on pohjatyön oltava melko kattava. Toiseksi viimeisellä kerralla meillä olisi vuorossa prosessidraama ”Löytöretki ystävyYTEEN”, joka kokoaisi jo aiemmin tehtyjä tuttuja harjoitteita yhteen ja muodostaisi niistä yhtenäisen prosessidraaman. Prosessidraaman tekemistä varten suunnittelemani improvisaatio- ja statusharjoitteet ovat luonneet pohjaa tälle tekemiselle. Viimeisellä kerralla vuorossa olisi palaute ja purku eli loppukoonti. Olennaista draaman suunnittelussa on harjoitteiden järjestys ja eteneminen helposta vaikeampaan (Leikkonen 2001, 164).

Idean ja vinkkejä tähän draamatuokioiden suunnittelun kokonaisuuteen sain Jouni Leikkosen artikkelista Alkuharjoitteista roolinrakentamiseen – Näkökulmia näyttelijäntyön opettamisen sisältöön ja rakenteeseen (2001). Leikkonen esittelee artikkelissaan kahdeksanvaiheisen polun siitä, miten uusille kokemattomille näyttelijöille opetetaan roolin rakentamista. Se kulkee vaihe vaiheelta leikkimisestä kokonaiseen roolisuoritukseen näytelmässä. Itse en tähtää tässä prosessissa koko illan näytelmän ohjaamiseen, vaan keskityn artikkelissa esitettyihin neljään ensimmäiseen vaiheeseen. Ehkä jos haluaisin jatkaa tätä prosessia, voisimme myös hyödyntää jäljelle jäävää neljää vaihetta ja pyrkiä valmistamaan näytelmän, jossa jokaisella olisi oma roolinsa. Aikataulu on nyt tämä, joten pidän tämän projektin vain neljässä ensimmäisessä askeleessa.

1. vaihe on luottamus, mielihyvä ja epäonnistumaan oppiminen. Tässä vaiheessa tärkeää ovat ryhmän keskeinen luottamus ja yhdessä viihtyminen. Jokaisen olo tulee olla turvallinen ja luottavainen. Ohjattava ei saa pelätä, että hänet saatetaan nolata tai saattaa ikävään tilanteeseen. Ohjaajan on pyrittävä luomaan ilmapiiri, jossa ohjattavan on turvallista epä-

onnistua, koska mokaaminen kuuluu olennaisesti draaman tekemiseen. Pääpaino on toiminnallisessa tekemisessä, johon kuuluvat pelit ja leikit. Koko ryhmä toimii yhdessä, ja kukaan ei joudu yksinään tekemään mitään. Ohjaaja ei anna liiemmin sanallista palautetta, vaan tehtävät seuraavat toisiaan ilman tarpeettomia pysähdyksiä. Alussa ohjattavien energia yleensä menee epävarmuuden peittelyyn ja pelolta suojautumiseen, niin aisteihin ja vuorovaikutukseen on vaikeaa keskittyä.

2. vaihe on aistit ja vuorovaikutus sekä ryhmään suostuminen.

Aistiharjoituksilla yritetään tukea ohjattavaa herkistymään omille tuntemuksilleen ja seuraamaan ryhmältä saamaansa palautetta. Ryhmään suostuminen taas tarkoittaa sitä, miten ohjattava on yksi ryhmän aktiivinen jäsen, joka on aktiivisesti mukana tasavahvana ryhmän jäsenenä. Hän on avoin ideoille mutta tarjoaa myös joitain omiakin ideoita ryhmälle. Kuunnellaan ja ollaan osana kokonaisuutta. Tässä vaiheessa voidaan toimia jo pareittain.

3. vaihe fyysinen ilmaiseminen.

Ohjattava pyrkii tietoisesti käyttämään kehoaan ja ilmaisemaan itseään toiminnalla. Voidaan kokeilla erilaisia tunneharjoitteita. Saatetaan jakautua pienryhmiin ja hetkiseksi katsomaan toisten pieniä esityksiä.

4. vaihe on improvisaatio.

Käydään improvisaation peruselementit läpi.

(Leikkonen 2001, 163–189.)

En tietenkään aio toimia täysin tämän pohjalta, mutta idea- ja vinkkitasolla nämä antavat kyllä paljon apua suunnitteluun. Yksi pääidea suunnittelusani on myös se, miten ohjattavat turvallisimmin voisivat mennä ja tutustua uuteen ryhmään eli ensin ryhmän tarkkailu yksin – pariharjoitteet – pienryhmä – koko ryhmä – ryhmäytyminen yhdeksi kokonaisuudeksi. Ilona-ryhmän ohjaajilla oli myös toiveena, ettei kenenkään tarvitsi esittää yksin mitään koko ryhmän edessä, ja minustakin se vaikuttaa todella järkevältä. Pyrin siis tekemään suunnitelmani niin, että toimisimme pääsääntöisesti ryhmänä, pienryhminä ja pareina.

Kun ohjaaja ryhtyy suunnittelemaan draamallista tuokiota, niin hänen tulee muistaa suunnittelussa ainakin kolme ydinasiaa. Mitkä ovat tekemisen päämäärät ja arvot ja miksi käyttää draamamenetelmää, teema ja aihe – mitä hän ohjaa draaman avulla ja ohjaustilanne ja työskentelyn vaiheet – miten ohjaajan on tarkoitus ohjata draaman avulla. Myös ohjaajan omaa asemaa ja ajankäyttöä tulisi pohtia ennakoon, ennen kuin ohjaukset alkavat. Ohjaustuokioiden alussa olisi hyvä olla jokin alkukoukku, joka johdattelisi ryhmäläiset tilanteeseen, ja pelisäännöt pitää olla alusta alkaen kaikilla selvät ja samat (ks. luku 4.3 draamasopimus). Itse toimintavaiheen tulee liittyä jotenkin pääteemaan, ja työtapojen olisi hyvä tukea sitä. Lopussa ryhmäläisille tulisi tarjota jäsentelyvaihe, jossa he voivat reflektoida kokemaansa. Lopetus on tärkeässä osassa draamakokonaisuutta, koska jokaisen on tärkeä tietää, milloin draama lopetettiin, ettei rooli vaan jää

päälle. On erittäin tärkeää, että lopussa tapahtuu purkaminen ja ihmiset pääsevät jakamaan tunteuksiaan. (Viranko 1997, 120.)

Jokainen suunnittelemaani kokonaisuuteen kuuluva draamatuokio kestää aina 9.15–11.30, ja ryhmäläiset haluavat siihen 15minuutin tauon, joten itse tekemiselle on oikeastaan aikaa vain tunti ja tunti, kun väliin tulee 15minuutin tauko. Ohjaustuokiot tapahtuvat aina samassa tilassa, mikä luo turvallisuutta myös ohjaustilanteeseen. Draamakokonaisuuteni kuusi ohjaustuokiota tapahtuvat melko nopealla tempolla, jotta ryhmäläiset eivät unohda aiemmalla kerralla tehtyä ja jotta tästä muodostuisi kokonaisuus eikä vain yksittäisiä harjoituksia. Ensimmäisen ohjaustuokion jälkeen on viikon tauko, jotta ryhmäläiset voivat mietiskellä ja valmistautua tulevaan. Sen jälkeen ohjaustuokiot alkavat pyöriä aina tiistai- ja torstaiaamupäiväisin, jolloin ryhmällä on oman ryhmän päivänsä. Haasteita ohjauksiin aiheuttaa keskellä oleva tauko. Juuri kun ohjattavat ovat lämmenneet, niin tekeminen keskeytyy, mutta tauon jälkeen täytyy ottaa aina jokin pieni herättelevä harjoitus. Ideana on se, että lämmitellään ensimmäinen tunti ja tauon jälkeen mennään itse tekemisvaiheeseen. Täydellistä olisi se, jos pystyttäisiin vetämään koko ohjaustuokio putkeen ilman taukoja, mutta ryhmäläiset ovat tottuneet lyhyisiin kokonaisuuksiin ja vaativat taukoja aina noin tunnin välein.

Ohjaustuokioni kulkevat seuraavasti (ks. Liite 4):

1. Aloitus ja perehdytys aiheeseen
2. Tutustumisharjoitteita draamaan ja toisiimme: Toisen kohtaaminen ja yhteistyö
3. Improvisaation peruselementtien harjoittelu: Uudessa tilanteessa olominen ja tilanteisiin heittäytyminen
4. Statusilmaisu: Oman itsensä esiintuominen, asenteen merkitys ja toisen tulkitseminen
5. Prosessidraama Löytöretki ystävyyteen: Kokoa yhteen aiemmin tehdyt harjoitteet
6. Purku, palaute ja loppukoonti

## 5.2 Draamakokonaisuuteen johdattelu

Ensimmäinen ohjaustuokioni ei ole niinkään varsinaista ohjausta, vaan tarkoituksena on esittäytyä ja kertoa ryhmäläisille tulevasta. Alkuun on tarkoitus jutustella ja siinä samassa kertoa tulevasta kokonaisuudesta: mitä me oikein olemme tekemässä ja miksi? Ryhmäläiset saavat vapaasti esittää kysymyksiä.

Ensimmäiseen tuokioon kuuluu aiheen esittely, draama, draamasopimus, kokonaisuuden ohjaustuokioiden teemojen esittely. Kerron myös, että jokaisen ohjauskerran alussa ja lopussa meillä on aina sama harjoitus. Se, että suunnittelin kaikkiin ohjauksiin saman alun ja lopun, luo ryhmälle turvallisuutta ja tunteen siitä, että he tietävät ainakin, mitä alussa ja lopussa tapahtuu. Joillekin mielenterveyskuntoutujille uudet tilanteet ovat todella pelottavia ja ahdistavia, joten toivon, että tämä aloitus- ja lopetusrituaali antaa heille turvaa. Alussa teemme aamumaton. Siinä on ideana kuulostella ryhmää ohjaajan näkökulmasta: millaiset fiilikset ryhmäläisillä on sinä aamuna, ja ohjaajalla on tässä vaiheessa mahdollisuus muuttaa suunnitelmia aamukuulumisten perusteella. Jokainen pääsee kertomaan muutamalla sanalla tuntemuksiaan, ja siinä ohjaaja pystyy antamaan huomiota jokaiselle ryhmäläiselle ja ryhmäläisille tulee toivon mukaan sellainen olo, että jokainen on kohdattu henkilökohtaisesti. Tietenkin ohjaajana seuran ryhmäläisten toimintaa enkä aio pakottaa ketään sanomaan mitään, koska osittain pystyn havainnoimaan myös ryhmäläisen aamumatolla seisomispaikasta, minkälainen aamu hänellä on ollut. Jokaisen ohjauksen lopussa on hetkenmerkitseminen ja sana. Näin jokainen saa näyttää ja kertoa sen ohjaustuokion merkityksellisemmän tai itselle tärkeimmän kohdan/harjoituksen/asian ja sanoa ääneen mieleen jääneen sanan. Kun lopetus on aina sama, niin uskon, että jokainen huomaa draamatuokion loppuneen siihen eikä kenellekään jää roolia päälle. Uskon, että kun kokonaisuus kerrotaan ensimmäisellä kerralla kokonaisuutena, niin ohjattavat tietävät, mitä on tulossa ainakin teoriassa, joten heille tulee luottavaisempi mieli. Yritän avata termejä ja selittää kaiken mahdollisemman kansankielisesti. Alussa turvallisuus ja ryhmäläisten luottamus ohjaajaa ja toisiaan kohtaan on tärkeää varmistaa, jotta lopputuloksesta tulisi mahdollisimman hyvä.

Teemme draamasopimuksen yhdessä. Ryhmäläiset saavat heitellä ideoita, ja minä kyselen, onko se kaikille sopiva sääntö ja sen jälkeen kirjaan ne isolle paperille. Pyrin heittelemään vinkkejä siitä, mitä kaikkea sopimukseen voisi kirjata, mutta toivon myös, että ryhmäläiset heittelisivät omaaloitteisesti ideoita. (Ks. Liite 1.)

Ensimmäisen kerran harjoituksien tulee olla mahdollisemman helppoja, ja suunnittelin ne niin, että niitä voidaan leikkiä istuen. Ideana näissä oli tutustua draamaan leikkien avulla ja antaa ryhmäläisille sellainen tunne, että ei tämä draaman tekeminen nyt niin vaikeaa ole. Tavallaan tehdä jotain ja lopuksi kertoa, että hei, nyt te olette jo tehneet draamaa. Valituissa harjoitteissa on nimileikki, sana-assosiaatio ja asentoharjoitus. Ideana on, että pienellä sanalla tai liikkeellä saadaan aikaan jotain hauskaa toimintaa ryhmän kesken. Nimileikissä he tutustuvat minuun ja samalla saavat tukea toisistaan. Sana-assosiaatiossa heitteleeään vaan sanoja, joita ensimmäisenä tulee mieleen ja annetaan lupa heittäytyä tekemiseen ja sanoa ääneen se sana, joka ensimmäisenä suuhun tulee. Asentoleikissä yhdistellään sanaa ja liikettä ja ollaan pieni hetki esillä.

### 5.3 Toisen kohtaaminen ja yhteistyö

Toisen ohjaustuokion alkuun valitsin sellaisia harjoitteita, jotka ovat koko ryhmän harjoitteita. Harjoitteissa on tarkoitus tutustua toisiimme ja poistaa turhaa jännittämistä. Valitsin helppoja ja mielestäni tälle kohderyhmälle sopivia harjoitteita. Alussa kenenkään ei tarvitse olla esillä yksin vaan toimimme kokonaisuutena. Ohjaamani ihmiset ovat kaikki aikuisia, joten yritin valita sellaisia harjoitteita, jotka eivät ole liian lapsellisia. Pysin avaamaan heille käsitettä vakavasta leikillisyydestä ja sen kautta perustelemaan, miksi me leikimme. Alussa ennen ensimmäistä taukoa tarkoituksena on vaan tehdä ja tutustua erilaisiin leikkeihin. Teemme niitä aika nopealla tempolla leikistä leikkiin ilman pohdiskelua välissä. Näin ryhmäläiset eivät ehdi turhaan pohdiskella vaan keskittyvät täysillä itse tekemiseen. Tietenkin aion huolehtia siitä, että kaikki ymmärtävät leikin säännöt ja pääsevät tekemiseen mukaan. Ryhmän toiminnan havainnoinnin avulla arvioin, kuinka kauan kukin harjoite kestää. Koska en tunne ryhmää, on todella vaikeaa määritellä etukäteen, millä nopeudella kyseinen ryhmä tekee harjoitteita ja miten paljon harjoitteita otan mukaan ohjaustuokioon. On parempi olla muutama harjoitus liikaa kuin liian vähän. Siksi harjoitteita on suunnitelmassani melko paljon, mutta pyrin silti etenemään rauhallisesti ja antamaan jokaiselle harjoitteelle aikaa tarpeeksi.

Toisen ohjaustuokion ensimmäiset harjoitteet valitsin niin, että ensin esitetytään nimellä, sitten katsellaan katseet kohtaa -pelissä, keitä muita ryhmässä on. Järjestäydytään janoissa ilman puhetta, eli toimitaan ja seuraillaan ryhmää, mutta puhetta ei vielä tarvita. Sitten lähdetään liikkumaan tilassa, jossa tarkkaillaan ja tunnustellaan tulevaa. Valitaan ryhmästä joku, jota lähdetään seurailemaan ja joku, jota vältellään. Näin tapahtuu oikeassakin elämässä, kun mennään uuteen ryhmään. Ensin kerrotaan nimi, ja sen jälkeen vähän vaihdetaan katseita ja etsitään paikkaa ryhmässä eli jana-järjestäytymistä. Sitten yleensä lähdetään liikkumaan ja toimimaan siinä tilanteessa ja huomataan joku henkilö, jonka lähellä halutaan olla, ja sitten taas joku henkilö, jota ei oikeastaan haluta lähelle.

Alussa toimitaan ilman fyysistä kontaktia. Mielenterveyskuntoutujille koskettaminen on vaikeaa, ja kaikki eivät välttämättä halua koskettaa toista ollenkaan. Sen takia muokkasin seuraavaa leikkiä hieman. Yleensä Romeo ja Julia -leikissä pyritään halaamaan toisiaan, mutta tälle kohderyhmälle vaihdetaan halaaminen kättelyyn. Vaikka kättelykin on koskettamista, niin se on kuitenkin melko neutraali tapa koskettaa toista eikä siinä välttämättä joudu ihan toisen lähelle, koska kätensä voi ojentaa kauas eteen vartalostaan.

Suunnitelman mukaan tähän väliin tulisi 15 minuutin tauko. Jotta tauon jälkeen päästäisiin tunnelmaan, niin alkuun tulisi kani kani-leikki ja kivi, paperi ja sakset keholla. Näiden tarkoitus on toimintaan virittäytyminen ja kehon lämmittely. Itse tekemiseen siirrymme eläinhahmojen kautta. Jokainen saa valita jonkin hahmon laatikosta. Ryhmäläiset alkavat työstää annettujen ohjeiden mukaisesti pienryhmässä ryhmäkeskusteluja. Ryhmäkeskusteluiden aiheena on yhteistyö. Miksi he valitsivat juuri sen eläimen, mitä ominaisuuksia tällä eläimellä on ja mitkä näistä ominaisuuksista te-



kee eläimestä hyvän yhteistyökumppanin? Tässä harjoitellaan yhteistyötaitoja ja ryhmässä toimimista. Kooltaan pienryhmä on melko pieni eli noin kolme henkilöä, jotta jokainen pääsisi jakamaan kokemuksiaan ja osallistumaan keskusteluun. Kun ryhmät ovat keskustelleet sopivan ajan ja olen itse käynyt kuuntelemassa jokaista ryhmää, niin alamme koota pullaukkoa fläppipaperille. Tässä kohtaa esittelen pullaukkotekniikan ja koko ryhmän kesken luomme hyvän yhteistyökumppanin fläppipaperille. Ryhmäläiset heittelevät ideoita, joita on noussut esiin heidän hahmojensa kautta heidän pienryhmäkeskusteluissaan. Nyt kokeillaan, miten hyvin he pystyvät sopimaan siitä, mitä kirjataan pullaukkoon fläppitaululle. Tässä harjoitteessa ryhmäläiset harjoittelevat päätöksen tekoja ja kompromisseja, jotta päästäisiin parhaaseen lopputulokseen. Niin kuin tosielämässäkin joutuu tekemään valintoja, jotka eivät välttämättä ole täysin mieluisia itselleen.

#### 5.4 Uudessa tilanteeseen oleminen ja tilanteeseen heittäytyminen

Tässä ohjaustuokiossa on kyse improvisaation perusharjoitteista. Käymme läpi improvisaatiossa käytettäviä lämmittely- ja heittäytymisharjoitteita. Aamumaton jälkeen tulee magneettikävely. Se on variaatio harjoitteesta, joka toisessa ohjaustuokioissa on jo tehty. Ajattelin, että alkuvaiheeseen turvallisuutta ohjauksiin luo se, että harjoite on jo jollain tapaa tuttu. Kuitenkin täsmälleen sama harjoite heti seuraavalla kerralla olisi tylsä, joten pieni muutos harjoitteeseen lisää motivaatiota. Magneetissa otetaan tuntumaa tilaan ja sen eri tasoihin. Sosiaalipummileikin tarkoitus on ottaa taas kontaktia ryhmään. Alussa ollaan yksin ja tarkastellaan tilan tunnelmaa, ja siitä siirrytään kontaktiin toisten ryhmäläisten kanssa. Ideana on myös se, että jos et pääsekään ryhmään mukaan, niin se ei haittaa, vaan ylijääneet ryhmäläiset saavat huutaa jes! eli hyväksyä sen, ettei nyt päässyt mukaan. Mokaaminen ei ole niin vakavaa, ja seuraavalla kerralla voi yrittää uudestaan. Ryhmästä poisjääminen ei haittaa, vaan se pitää kääntää omaksi voitoksi. Tunnetko naapurisi -leikin on tarkoitus saada ryhmäläiset liikkumaan ja harjoittelemaan nimen heittoa spontaanista. Se, että pitää sanoa kaksi nimeä nopeasti ja ne joiden nimet sanotaan, pitää toimia nopeasti ohjeiden mukaan, poistaa turhaa ajattelua ja rohkaisee ryhmäläisiä heittäytymään mukaan toimintaan.

Norsu, palmu ja gorilla -leikissä on tarkoitus harjoitella äänen ja liikkeen yhdistämistä ja samalla heittäytymistä tilanteeseen. Asioita ei tarvitse ajatella vakavasti, vaan yritetään heittäytyä tekemiseen mahdollisimman hyvin, niin lopputuloksesta tulee rikkaampi. Ryhmäläiset eivät välttämättä ole tehneet tällaista aikaisemmin, joten se saattaa olla alussa aika haastavaa, mutta toivon, että he heittäytyvät tekemisen eivätkä mieti, mitä muut heistä ajattelevat. Lappupeli on tuettu improvisaatioharjoite, joka ei vaadi ryhmäläiseltä paljoakaan. Hänen tulee vain seurata ympäröivää ryhmää ja toimia sen mukaan, mitä hänen lapussaan lukee. Ryhmä ei ole aiemmin juuri tehnyt improvisaatiota, joten ajattelin, että tämä on helppo ja turvallinen tapa kokeilla pientä roolinottoa. Ryhmän oikeilta ohjaajilta tuli sellainen toive, ettei kenenkään tarvitsisi esiintyä koko ryhmän edessä yksin. Tässä harjoitteessa jokainen on hetken yksin esillä, mutta kun esiintymi-

nen kestää muutaman sekunnin ja on osa peliä, niin en usko sen aiheuttavan kenellekään esiintymiskammoa, koska harjoitteet ovat melko helppoja. Improvisaatioharjoitteet jatkuvat Impropuun merkeissä. Tämä vaatii ryhmäläisiltä heittäytymistä, kekseliäisyyttä ja ryhmän kuuntelutaitoa. Tärkeää on, että aihe on helppo ja kaikki keksivät jotain aiheeseen liittyvää. Valokuvaajarivissä ollaan hetken valokeilassa ja saadaan muiden tekemien patsaiden kautta tarkastella omaa liikerataa. Tässä harjoitteessa ryhmäläiset saavat nähdä vilauksen siitä, millaiselta heidän liikekielensä näyttää muiden asentojen perusteella.

#### Tauko 15min

Aiheeseen johdatteleva ja lämmittävä harjoitus tauon jälkeen on käsipäivää, jalkapäivää -harjoitus, jossa ryhmäläiset ottavat kontaktia toisiinsa fyysisesti. Jätän kuitenkin kaikki haastavat tervehtimistavat (nenäpäivää, pyllypäivää) pois, jottei mennä liian lähelle kenenkään intiimireviiriä. Luottamus ja parin kanssa toimiminen on tärkeä osa improvisaatiota, joten seuraavat harjoitteet opettavat kuuntelemaan paria ja luottamaan parin tekemiin valintoihin. Kun rooleja vaihdetaan, pitää ohjaajana olevan parin tehdä valintoja ja kuljettaa toista turvallista reittiä pitkin eteenpäin. Samalla harjoitellaan sanatonta viestintää ja sitä, millainen merkitys pienellä kosketuksella on lopputulokseen. Kun parin kanssa autoharjoite on tuttu, niin kokeillaan samaa luottamusharjoitetta koko ryhmän kesken.

Kun luottamus ryhmään ja pariin on toivon mukaan löydetty, niin siirrytään parityöskentelyyn ja kokeillaan, miten ihmisen vastaustyyli ja puhetapa vaikuttaa toiseen ihmiseen harjoitteessa, jossa toinen ehdottelee ja toinen vastaa aina tietyllä aiemmin määrättyllä tavalla. Toivon mukaan ryhmäläiset huomaavat harjoitteessa, että omilla sanomisilla on merkitystä keskustelun etenemistä ajatellen.

Seuraavaksi kävellään tilassa ja harjoitellaan eri nimien ottamista spontaanisti. Aina ei tarvitse ajatella turhia vaan voi sanoa ensimmäisen nimen, joka tulee mieleen. Yleensä paras idea on se, joka juolahtaa ensimmäisenä mieleen. Jokainen ryhmäläinen valitsee jonkin esille heittämänsä nimen ja ammatin ja tekee siitä itselleen paperille pullaukon. Rakennetaan oma roolihaamo paperille. Ryhmäläisillä on tiedossa nimi ja ammatti edellisestä harjoitteesta, mutta muut asiat he saavat itse keksiä ja kirjoittaa paperille. Jokainen pääsee esittelemään oman pullaukkonsa, ja näiden pullaukkojen avulla käydään keskustelua ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta.

### 5.5 Itsensä esiintuominen, asenteen merkitys ja toisen tulkitseminen.

Tässä ohjaustuokiossa on kyse enimmäkseen statusharjoitteiden tekemisestä. Status on henkinen/yhteiskunnallinen asema, joka on läsnä jokapäiväisessä elämässä. Status näkyy olemuksessa ja kuuluu puhetyylissä. Statuksien hallinnasta on hyötyä tosielämässä, sillä jos osaat lukea niitä, pysyt muovaamaan omaa statustasi tilanteisiin sopivaksi. Alkuun lämmitte lynä ovat formula ja arriwa, joissa on mukana ääni ja liike. Saadaan keho auki ja iloinen meininki tekemiseen. Hymyn heitossa harjoitellaan kasvo-

jen pitämistä peruslukemilla ja kontaktia toiseen katseen avulla. Pienryhmissä kirjoitetaan nimet kehoilla ja harjoitellaan yhteistyötä ryhmän kanssa. Koiralaumat kohtaavat vaatii ryhmäläisiltä jo enemmän heittäytymistä, ja he toivottavasti ylittävät itsensä ja heittäytyvät tilanteeseen. Ryhmäläiset saavat itse tulkita ja tehdä kulloisestakin tyylistään omannäköisensä.

Itse tekemisvaiheessa käydään statuksia ensin liikkeen avulla läpi. Syntymäkuukausi määrää, kuinka iso status on, ja sitten lähdetään liikkumaan tilassa ja tutustumaan statuksiin numeroiden ja liikenopeuden kautta. Toivon, että itse tekeminen avaa statustermiä ryhmäläisille selityksen lisäksi. Taidenäyttelyvaiheessa ryhmäläiset ovat tilanteessa, jossa he pääsevät kokeilemaan statuksia itse toiminnassa ja keskustelemaan erilaisten statuksien avulla. Kokeillaan parin kanssa onko sinulla minulle jotain asiaa -harjoitetta, jossa uskon, että ryhmäläiset konkreettisesti huomaavat statuksien erot.

Smithy-peili -harjoitteessa keksitään parin kanssa liike ja ääni pieneen ja isoon statukseen. Smithy alkuperäisenä versiona on aika pelottava harjoite, joten ajattelin sen olevan turvallisempi näin parin kanssa tehtynä kuin mennä yksin koko ryhmän eteen. Tämän tarkoituksena on huomata ryhmästä huokuva voima ja nähdä, miten mikin status saattaa tuntua eri tilanteissa.

Pelikortit otetaan mukaan statusharjoitteluun. Pelikorteilla on helppo harjoitella statuksia 1-10, koska ryhmäläisen ei tarvitse itse määrittää statusta vaan kortti tekee sen hänen puolestaan. Annan kortit vasta juuri ennen kuin ryhmäläinen on lähtemässä suorittamaan statuskävelyään, jottei hänelle tule liikoja paineita. Kun kävelyä on tehty muutama kierros, niin mukaan otetaan myös tunteet. Tässä harjoitellaan erilaisten tunteiden ja statusten esittämistä ja esiintuomista.

## 5.6 Prosessidraama: Löytöretki ystävyyteen

Prosessidraamassa tutkitaan jotakin todellista, olemassa olevaa ilmiötä ryhmäläisten omasta ajattelusta ja kokemuksista käsin (Bowell & Heap 2005, 117). Alussa kerrotaan aiheesta ja ryhmäläiset saavat laittaa rekvisiittaa päälleen, jotta heidän olisi helpompi olla roolissa. Ohjaaja roolissa -työtapa saattaa auttaa ohjattavia pääsemään helpommin sisälle prosessidraamaan. Ohjaajan ei tarvitse olla itse hyvä näyttelijä, vaan tärkeämpää on, että hän ottaa roolin innokkaasti haltuun ja ei olekaan enää se tuttu opettaja/johtaja luokan edessä, vaan hänellä on aivan uudenlainen rooli ryhmän edessä. Statukseltaan ohjaajan rooli ei saisi olla liian korkea, jotta ryhmäläisillä on tilaa olla ja ilmaista itseään. (Bowell & Heap 2005, 47–48.) Ohjaajana roolissa -työtapaa apuna käyttäen pyrin johdattamaan ryhmäläiset teemaan sisälle ja toivon heidän kaikki henkilökohtaisesti mukaan löytöretkelle. Jokainen saa henkilökohtaista huomiota ja pääsee kuuntelemaan tarinaa turvallisesti omilta paikoiltaan. Olen pukeutunut laivan kapteeniksi ja toivon, että ohjattavat ajattelevat minua kapteenina eikä omana itsenäni. Alku on tärkeä sysäys koko prosessidraamalle. Lukemani tarinan ja kappaleen nimeltä Vangelis: Conquest of paradise tarkoituksena

on syventää ryhmäläisten matkan alkua. Kolahdus ja äänimaisema ovat ne vaiheet, kun ryhmäläisten pitäisi ryhtyä toimimaan tässä uudessa roolissaan. Äänimaiseman aikana he saavat itse viedä tarinaa siihen suuntaan kuin haluavat eli itse päättää, millaisia ääniä he kuulevat tässä uudessa paikassa.

Siirtyminen paikasta a paikkaan b vaatii ja harjoittaa ryhmäläisiltä yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja. Yritän alusta asti sellaista tunnetta ryhmäläisille, että yhdessä tekemällä he pääsevät parhaaseen lopputulokseen tällä matkallaan. Lähdetään liikkumaan tilassa ja tutkimaan saarta, jonne prosessidraamassa saavumme. Tässä vaiheessa ryhmäläiset voivat mielikuvituksensa avulla rakentaa ympäröivää maailmaa. Otetaan vielä valokuvaajarivi avuksi, niin he saavat tarkkailla myös muita tuntemattomia henkilöitä, joita saarella on heidän kanssaan. Kun ryhmäläiset ovat nähneet ympäristön ja muut tutkimusmatkailijat, tarkoituksena on lähteä rakentamaan omaa tutkimusmatkailijaidentiteettiään eli liikutaan tilassa ja käteillä vastantulijoita aina jollain uudella nimellä ja myöhemmin lisätään myös tutkimusmatkailijan osaamisalue eli ammatti. Kun jokin mieluinen nimi ja ammatti osuvat kohdalle, niin siitä tulee ryhmäläisen tutkimusmatkailijan roolinimi ja ammatti. Seuraavaksi otetaan pari ja tämän kanssa esittäytyään muille smithy-peili-harjoitteen avulla.

Tauko 15 min

Nyt ryhmän jäsenet alkavat olla jo vähän tutumpia keskenään kuin matkan alussa ja ryhmäläisille on muodostunut jo muutamia ”tuttuja”. Tästä onkin hyvä siirtyä miettimään, minkälainen ihminen olisi mukava olla seurana tuntemattomalla saarella ja minkälaisia ihmisiä ei toivoisi olevan saarella. Se pätee yleensäkin ystävään. Mitä ominaisuuksia on hyvällä ystävällä ja mitä taas ei-toivotulla ystävällä? Mikä tekee kenestäkin hyvän tai huonon ystävän ja miten näiden asioiden kanssa tulisi elää tosimaailmassa? Tulevissa harjoitteissa ryhmäläiset huomaamattaan tulevat miettineeksi ystävän hyviä ja huonoja piirteitä ja he toivon mukaan rakentavat puhuttelevat ja monipuoliset pullaukkohenkilöhahmot tarinoineen.

Istuudutaan nuotiolle ja koko ryhmän kesken tehdään kaksi pullaukkoa paperille hyvästä ja huonosta ihmisestä, joka on mukana autiolla saarella.

Pyritään kuitenkin pysymään omassa tutkimusmatkailijan roolissa ja keskustelemaan siitä, millainen olisi mukava kaveri autiolla saarella ja millainen ei. Tämän tarkoitus on herättää mietteitä, millainen itse on ystävänä ja millainen ei olisi mukava ystävä. Valitaan kaksi ryhmäläistä esittämään näitä äsken tehtyjä pullaukkoja. Pullaukkojen esittäjät istuvat penkeille ja he saavat pullaukkopaperit eteensä, joista he näkevät, millaisia henkilöitä he ovat ja toimivat papereiden pohjalta. Pullaukkoja esittävät roolihaamot (eli kaksi ryhmäläistä) tulevat mukaan iltanuotiolle piiriin ja keskustelevat muiden kanssa, ihan kuin he olisivat koko ajan olleet mukana ryhmässä. Muu ryhmä voi esittää näille uusille henkilöille kysymyksiä. Kaksi pullaukkoa esittävää vaihtaa roolivaatteensa siksi aikaa, kun ovat pullaukko-roolissa, jottei heidän roolinsa sekoitu omaan tutkimusmatkailijarooliin. Pullaukot poistuvat rooleistaan, ja keskustelua jatketaan vielä nuotion ää-

ressä. Iltanuotiolla jaetaan tehtävät pienryhmille: ketkä lähtevät tutkimaan saarta, ketkä rakentavat suojan jne.

Nopeissa improvisaatioissa tarkoituksena on esittää nämä iltanuotiolla saaren tutkimisen, suojan rakentamisen muille ryhmäläisille. Tehdään pieni noin muutaman minuutin esitys, jonka jälkeen jäädään still-asentoon ja muut saavat tulla tarkastelemaan tilannetta. Keskustellaan omista ideoista, joita toiset olisivat mahdollisesti tehneet. Kun nämä pienet esitykset on katsottu, niin saari alkaa upota ja tärstä ja ryhmä omalla tekemisellään päättää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Ohjaajana pyrin vain esittämään kysymyksiä, jotka vievät toimintaa eteenpäin, jos toiminta ei näytä sujuvan.

Loppuun tehdään rentoutus eli mennään samoille paikoille kuin aluksi ja kuunnellaan musiikkia. Näin alku ja loppu ovat samanlaisia ja kertovat ryhmäläisille, milloin tekeminen alkoi ja milloin loppui.

## 5.7 Purku, palaute ja loppukoonti

Viimeisen ohjaustuokion alkuun suunnittelin muutaman leikin, joiden uskon olevan ryhmäläisten suosiossa. Ideana viimeisellä kerralla on saada palautetta kokonaisuudesta mutta myös päättää projekti mukavalla, ja kannustavalla tavalla. Sen takia alussa on lämmittelynä toiveilekkeitä ja sen jälkeen tulee tsemppikuja ja positiivisuuspiiri. Tsemppikujan ja positiivisuuspiirin tarkoituksena on nostaa itseluottamusta ja kertoa henkilölle hänen hyviä puoliaan. Positiivisuuspiirin aikana kirjoitan kaiken kustakin ryhmäläisestä sanotun paperille, jonka ryhmäläinen saa sitten ohjauksen jälkeen viedä kotiin huoneentauluksi ja aina huonoina päivinä lukea sitä ja palauttaa hyvät asiat mieleensä.

Sitten alkaa itse palautteenantamisvaihe, jossa piirtämällä, learning cafe – menetelmällä, kysymysriveillä ja ryhmäkeskustelulla kerään palautetta. Koska tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, niin halusin että palautekin kerätään toiminnallisilla menetelmillä eikä vain palautelappuja kirjoitellen.

## 6 TULOKSET

Opinnäytetyössäni tuloksia ja vastauksia kerättiin monella eri tavalla koko prosessin aikana. Mukana oli osallistuvaa havainnointia ja ulkopuolinen havainnoitsija. Ryhmäläiset saivat antaa palautetta myös suullisesti aina, kun heistä siltä tuntui. Viimeinen ohjauksetani oli suunniteltu palautteenkeruukerraksi, jolloin menetelminä toimivat learning cafe ja toiminnalliset palautteenkeruutavat kuten kysymysjanat ja piirtäminen. Ihan viimeisenä vuorossa oli ryhmäkeskustelu, jossa kaikki ryhmäläiset pääsivät kertomaan mielteitään ja palautetta ääneen.

Ohjauksien kulkua havainnoivat havainnointilomaketta apuna käyttäen Ilona-ryhmän oikeat ohjaajat vuorollaan, ja minä olin osallistuva havain-

noija. Jokaisen tuokion lopuksi oli hetken merkitseminen ja sana, ja nekin kirjoitettiin muistiin joka kerralta. Ulkopuolista eli toisen ohjaajan havainnointia tehtiin vain ohjaustuokioilla 2–5, koska ensimmäinen oli perehdytys ja viimeisellä kerralla kerättiin palautetta, joten ulkopuolinen havainnoija oli mukana niissä ohjaustuokioissa, kun työstiin jotain.

Ohjaustuokioissa oli mukana ryhmäläisiä seuraavasti:

1. Ohjaus 7 henkilöä, 4 naista ja 3 miestä
2. Ohjaus 7 henkilöä, 3 naista ja 4 miestä
3. Ohjaus 7 henkilöä, 5 naista ja 2 miestä
4. Ohjaus 7 henkilöä, 4 naista ja 3 miestä
5. Ohjaus 5 henkilöä, 3 naista ja 2 miestä
6. Ohjaus 9 henkilöä, 6 naista ja 3 miestä

Haastetta ohjauksiin toi se, etteivät kaikki päässeet kaikille ohjauskerroilla mukaan. Ideana oli se, että jokaisessa ohjaustuokiossa mennään aina vähän eteenpäin ja edeltävästä ohjaustuokiosta olisi hyötyä seuraavalle. Ainoastaan kaksi miestä oli joka kerralla mukana; muilta jäi jokin tai joitain kertoja väliin.

## 6.1 Havainnoinnin tulokset

### 6.1.1 Aamumatto

Aamumaton havainnot ovat omia havaintojani ja ulkopuolisen havainnoitsijan. Aamumatto tehtiin aina samaan paikkaan, ja sillä aina aloitettiin päivän tekeminen. Ensimmäisessä ohjaustuokiossa aamumaton käsite avattiin ja ohjattavat saivat asettautua matolle. Kaikki vaikuttivat ymmärtäneen harjoituksen idean ja ottivat paikkansa melko nopeasti. Ensimmäisellä kerralla ryhmäläiset olivat melko hiljaisia alussa, koska eivät oikein tienneet, mitä on tuloillaan. Koko draamakokonaisuusprosessi ennen mittään enempää kertomisia aloitettiin tällä, ja harjoitus perusteltiin sillä, että nyt jokainen saa sanoa aamukuulumisensa. Ilmeet tuolloin olivat jännittyneitä ja olemukset jäykkiä. Kuitenkin kaikki sanoivat vuorollaan jotain ja perustelivat paikkansa matolla.

Toisen ohjaustuokion aamumatossa ilmeet ja olemukset olivat melko samanlaiset kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset vertailivat kokemuksiaan edeltävään kertaan. Ryhmäläiset kuitenkin asettuivat matolle melko nopeasti, ja yksi vaihtoi paikkaansa hetken mietittyään. Suurin osa ryhmäläisistä kuitenkin vapautui harjoituksen loppua kohden. Kaikilla oli nähtävästi melko hyvä aamu, koska he asettuivat maton keskelle.

Kolmannen ohjaustuokion alussa ilmapiiri oli todella rauhallinen ja ihmiset asettuivat matolle todella nopeasti. Sijoittuminen oli maton keskellä ja huonon aamun puolella. Kukaan ei kuitenkaan ollut maton ihan huonossa reunassa. Jokainen kertoi hieman aamustaan vuorollaan, ja harjoituksen jälkeen tunnelma oli todella vapautunut.

Neljännessä ohjaustuokiossa kaikilla ryhmäläisillä oli vähän huono aamu. He olivat vähän kiukkuisia, väsyneitä eikä heitä oikein kiinnostanut mikään. Kaikki paitsi yksi oli maton keskustan huonommalla aamupuolella. Kuitenkin vaikka henkinen innostuminen ei ollut suurta sinä aamuna, niin paikat otettiin nopeasti ja kaikki sanoivat vuorollaan tuntemuksensa. Jotenkin tuntui, että kun he pääsivät sanomaan huonon aamunsa ääneen, niin tunnelma helpottui ja ohjaajana minun oli hyvä tietää tilanteesta, niin osasin ottaa sen huomioon sen päivän tulevissa harjoitteissa. Sanoin heille, että teette minkä pystytte mutta toivon silti, että kaikki osallistuvat. Yleensä se helpottaa, kun lähtee vaan tekemään ja keskittyy uuteen asiaan.

Viidennessä ohjaustuokiossa paikat valittiin taas nopeasti ja sijoittuminen oli huonon aamun puolella, mutta se johtui lapsen myöhästymisestä koulusta, kylmästä ilmasta jne. Ryhmäläiset sanoivat aamunsa kuitenkin olevan parempi kuin edeltävällä kerralla.

Kuudennen kerran aamumatto meni hyvin ja kaikki olivat sijoittuneet aika keskelle. Kaikki tiesivät, mitä tekivät, ja asioiden jakaminen käynnistyi ihan itsestään. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä aamumattoon. Hyvää oli se, kun pääsi sanomaan jotain, ja kun oli saanut sanottua sen ääneen, niin aamun tuntemukset olivat yleensä parantuneet. Puhuminen helpottaa, ja asioita on turhaa pitää sisällään, kun ne voi myös jakaa tutun ryhmän kanssa. Aamumatoissa huomasin myös vertaistuen merkityksen: jos jollain oli ollut huono aamu, niin toiset yleensä tsemppasivat häntä ja kertoivat jonkin kokemuksen aiheesta. Kaikki kuuntelivat toisiaan, ja aamumatot sujuivat suunnitelmien mukaan. Aamumatto toimi jokaisella kerralla aina paremmin. Lopulta ryhmäläiset asettuivat tilaan itsestään ilman sen suurempaa ohjeistusta.

### 6.1.2 1. Ohjaus

Ryhmäläiset ottivat minut hyvin vastaan ja kuuntelivat tarkkaavaisina, mitä minä heille kerron. Ilmeet heillä olivat innokkaat mutta silti aika pohdiskelevat. Suurin osa ryhmäläisistä istui kädet puuskassa ja yritti pysytellä melko kaukana minusta. Suoranaista katsekontaktia oli myös vaikeaa saada ryhmäläisiin. Kun mainitsin sanan draama, niin ilmapiiri muuttui pelokkaaksi ja nostatti paljon kysymyksiä esiin. Mitä sana draama tarkoittaa? Yksi mies sanoi, että on vaikeaa sanoa mitään, kun ei ymmärrä, mitä tuleva tuo tullessaan. Sana draama ei käsitteenä oikein avautunut heille, mutta kun sanoin, että teemme toiminnallisia harjoituksia erilaisia tekniikoita apuna käyttäen kuten pelit ja leikit, silloin ryhmäläiset ymmärsivät vähän enemmän, mitä olemme tekemässä. Sitten he kyseenalaistivat sen, miksi heidän pitäisi leikkiä. Silloin kerroin heille vakavasta leikkisyydestä ja perustelin, mitä kaikkea he voivat oppia leikkimällä. Keskustelimme noin tunnin, ja kävimme läpi termejä ja minä selitin heille, mitä mikään termi tarkoittaa ja yritin perustella sen tarkoituksenmukaisuutta tässä prosessissa. Painotin sitä, ettemme ole tekemässä mitään yleisölle vaan teemme kaiken itseämme varten.

Kerroin heille jokaisesta ohjaustuokioista hieman ja sen temasta ja siitä, mitä siinä pyritään harjoittelemaan. Kokonaisuus kuulosti heistä ihan hyvältä, ja he olivat valmiita kokeilemaan tulevaa. Teimme draamasopimuksen, ja alkuun kesti hieman, ennen kuin he alkoivat ehdottaa sopimukseen sääntöjä, mutta tuetulla ohjaamisella ryhmäläiset alkoivat itsenäisesti heitellä vaihtoehtoja. He sanoivat kuitenkin olevansa vielä hieman ulkona aiheesta, ja lupasin, että palaamme asiaan myös seuraavalla kerralla ja että he saavat pohdiskella sopimukseen kohtia vapaa-ajallaan. Aloitimme draamasopimuksen teon, mutta huomasin ryhmäläisten tarvitsevan hieman aikaa sulatella asioita, koska aihe oli heille näillä termeillä täysin uusi.

Kun olin perehdyttänyt ryhmäläisiä aiheeseen ja olimme tehneet draamasopimusta hetken aikaa, siirryimme muutamaan harjoitteeseen. En erikseen maininnut, että nyt alamme kokeilemaan draamallisia harjoitteita vaan kerroin harjoitteen kulun. Kirjoita nimesi ilmaan -harjoitteessa alku oli hieman kankeaa, kun he kirjoittivat nimeään kädellä ilmaan. Mutta siinä vaiheessa, kun käskin heidän kirjoittaa nimensä nenällä ilmaan ja näytin, miten se tehdään, tunnelma vapautui hieman. He alkoivat naureskella, ja kädet siirtyivät suljetusta puuskasta vartalon viereen ja katsekontaktien ottaminen helpottui. Sana-assosiaatiopiiirissä mentiin ensin järjestyksessä mutta huomasin sen aiheuttavan ryhmäläisille liikoja paineita, joten aloimme heitellä kanipehmolelua sattumanvaraisessa järjestyksessä. Se helpotti monenkin toimintaa, kun ei tarvinnut laskelmoida, milloin on oma vuoro, vaan oma vuoro tuli yllättäen. Kaikki saivat sanotuksi jotain ja melko nopealla vauhdilla, vaikka mielenterveyskuntoutujille nopea reagointi uudessa tilanteessa ei ole aina helppoa.

Reiskan rento asento mentiin järjestyksessä, ja sen ideana oli muille esittäytyminen ja hetken valokeilassa oleilu. Kun itse näytin Reiskan rentoa asentoa, löin vahingossa pääni tuoliin, mikä aiheutti hilpeyttä asiakkaissa ja lisäsi vapautuneisuutta. Perustelin myös siinä, ettei mokaamista tarvitse pelätä vaan se kuuluu elämään ja draaman tekemiseen ja se yleensä vaan piristää toimintaa. Ohjaajan mokaamisen kautta ryhmäläiset samaistuivat minuun, etten minäkään ole täydellinen, ja alkoivat tehdä uskaliammin. Harjoitteiden jälkeen sanoin, että nyt olemme tehneet draamaa ja että teidän olette jo aikaisemminkin elämässänne varmaan tehneet jotain tämän tyyppistä. Kaikki olivat innoissaan ja oikein yllättyneitä siitä, kuinka helppoa draamaa on tehdä, vaikka se aluksi kuulostikin niin vieraalta, mutta että se on näin tuttua ja turvallista.

Keräsin vielä loppuun jokaiselta lupalapun (liite 2.) heidän osallistumisestaan tähän opinnäytetyöhön. Luin ääneen, mitä lapussa luki, minkä jälkeen jaoin laput vielä kaikille luettavaksi. Yksi mies kysyi, näkyykö heidän henkilöllisyytensä opinnäytetyössäni ja tiedänpö heidän taustojaan miten paljon. Sanoin, että kenenkään henkilöllisyys ei tule mitenkään näkymään työssäni ja ettei minulla ole minkäänlaista tietoa heidän taustoistaan. Ilo-na-ryhmän omat ohjaajat ovat kertoneet minulle yleisellä tasolla, mitä diagnooseja ryhmäläisillä on, mutten tiedä kenellä ja mitä. Kaikki allekirjoittivat lupalaput.



Kysyin vielä lopuksi, onko jotain kysymyksiä, ja yksi mies oli huolestunut tilan koosta. Tila, jossa kaikki ohjaustuokiot pidettiin, oli todella pieni luokkahuone, josta jouduimme aina ohjauksien alussa kantamaan pöydät ja tuolit ulos. Iltapäivän aikana kun minä olin lähtenyt, niin ryhmäläiset olivat kyselleet jotain asioita vielä omilta ohjaajiltaan. Kokonaisuutena ensimmäinen ohjaustuokio sujui hyvin, ja ryhmäläiset vaikuttivat olevan kiinnostuneita aiheesta, mutta kuitenkin heillä oli vielä pieni varautuminen päällä. Sanoin heille, että tämä draama käsitteenä aukeaa tekemällä ja tekemisen kautta toivottavasti pääsemme harjoittelemaan sosiaalisia suhteita, ryhmätoimintaa, itsensä ilmaisemista ja muitakin elämässä tarvittavia perustaitoja.

### 6.1.3 2. Ohjaus

Aiheeseen johdattelu alussa oli lyhyt ja ytimekäs, ja kaikki vaikuttivat siitä, että he kuuntelivat. Draamasopimus kerrattiin, ja siihen tehtiin vielä muutama lisäys. Draamasopimus oli esillä jokaisella kerralla, jotta ryhmäläiset voivat palata siihen, aina kun haluavat. Nimipiirissä osa lähti todella innokkaasti mukaan. Pari ryhmäläistä sanoi nimensä ilman mitään liikettä, mutta muut tekivät liikkeen ja sanoivat nimensä innokkaasti. Nimipiiriä olisi voinut ottaa muutamankin kierroksen yhden sijaan, koska alkukäynnistymiseen meni hetki aikaa. Leikin loppupuolella aloin huomata, että kaikki olivat vasta päässeet mukaan harjoitukseen. Katseet kohtaavat -harjoitteessa keskusteltiin ensin siitä, että kun piiri on niin pieni, niin kohtaavatko katseet. Alussa ilmeet olivat vakavat, mutta leikin käynnistyttyä ilmeet muuttuivat nauravaisiksi. Leikistä putosi pois, jos katseet kohtasivat.

Tämän ryhmän kannalta olisi ollut parempi, jos ei olisi pudonnutkaan pois vaan olisi saanut jatkaa harjoitusta. Ryhmä ymmärsi harjoitteen idean todella nopeasti. Yksi leikkijöistä ahdistui harjoitteessa, koska piti ottaa katsekontaktia, ja päästyään tehtävästä meni selin ryhmään ikkunan eteen ja tuli seuraavaan harjoitteeseen vasta, kun häntä siihen erikseen pyydettiin, ja toinen henkilö päästyään leikistä lähti vessaan. Janajärjestäytymisessä toimittiin melko hyvin ilman sanoja, hieman oli kuitenkin ääntelyä muttei puhetta. Kaikki olivat toiminnassa heti mukana. Ensimmäinen jana sujui hyvin, ja toiseen ryhmäläiset pyysivät lisäohjeita. Liiku tilassa -harjoitteessa kaikki lähtivät heti kävelemään ja ottivat toisiinsa katsekontakteja. Se aiheutti vähän hämmennystä, kuka seuraa ketä ja ketä vältellään. Loppua kohden harjoitteessa ryhmäläiset alkoivat vetäytyä seinien lähelle mutta palasivat taas kävelemään, kun uudet ohjeet annettiin. Tuolien tervehtiminen eri tunteiden avulla oli vaikea tehtävä ryhmäläisille. Osa ryhmäläisistä koki harjoituksen vaikeana, osa liian lapsellisena ja osa vaivaannuttavana. Kaikki lähtivät harjoitteeseen mukaan, mutta 2–3 henkilöä jättäytyi kesken harjoituksen sivuun. Minusta oli hyvä, että he jättäytyivät mutteivät häirinneet muiden ryhmäläisten tekemistä. Ja he kaikki aloittivat harjoitteen, mutta draamasopimuksen sääntöjen mukaan, jos ei tunnu hyvältä, voi keskeyttää mutta antaa muille työrauhan, joten tässä kävi juuri, niin kuin oli sovittu. Ryhmäläiset osasivat hienosti soveltaa draamasopi-

musta käytäntöön. Ehkä tätä harjoitetta olisi pitänyt pohjustaa ja perustella enemmän, jotta kaikki olisivat pystyneet olemaan mukana loppuun asti.

Romeossa ja Juliassa kaikki lähtivät innokkaasti mukaan ja oli paljon hymyileviä ilmeitä. Ensimmäinen kierros oli aika rauhallinen, mutta seuraavat kaksi kierrosta olivat menevimpiä. Yksi mies ihmetteli, miten voi olla kaksi miestä Romeona ja Juliana – se oli mielestäni hieno oivallus. Leikki synnytti keskustelua ryhmäläisten kesken, kun arvailtiin, ketkä ovat Romeo ja Julia ja kuka ketäkin oli niiksi luullut. Kokonaisuudessaan koko ryhmän kesken tehdyt alkulämmittelyharjoitteet sujuivat hyvin. Pari äänтелеe –harjoitteessa toiset parit käyttivät isompaa tilaa kuin toiset mutta kokonaisuudessaan harjoite sujui hyvin. Parit kyselivät toisiltaan palautetta ja olivat kiinnostuneita siitä, olivatko he näyttäneet oikeaan suuntaan. Yhdellä ryhmäläisellä oli huono kuulo, mutta hän ei ollut pahoillaan vaan kyseli pariltaan, oliko hän ollenkaan osannut näyttää oikeaan suuntaan. Pari sanoi, että toisella puolella oli aina osunut oikeaan. Tauolle ryhmäläiset lähtivät keskustellen juuri tehdyistä harjoitteista.

Tauko 15min

Kani kani -harjoite toimi lämmittävänä harjoitteena, kun palattiin tauolta. Alussa leikkiin sisään pääseminen vei hetken aikaa, mutta kun säännöt ymmärrettiin, peli alkoi sujua. Ilmassa oli naurua, silmien pyörittelyä, hämmentyneitä ja häkeltyneitä ilmeitä. Ohjaajana jouduin välillä auttamaan, mitä pitää tehdä, mutta lopulta kaikki muistivat leikin kulun. Lopuksi mukaan otettiin vielä pupunkorvat, mikä aiheutti hilpeyttä ryhmäläisissä. Kivi, sakset paperissa kaikki tekivät ja huoneessa oli paljon puhetta ja ääntä. Yksi pari tarvitsi tukea säännöissä siitä, mikä voittaa minkä, mutta muuten harjoite sujui suunnitelman mukaan.

Valitse hahmon tehtävänannossa ryhmäläiset halusivat monta kertaa tarkennusta. Tehtävänanto oli kirjoitettuna taululle, mutta he silti varmistelivat tehtävää kysymyksillä. Osa ryhmäläisistä valitsi hahmon todella nopeasti, ja 2–3 ryhmäläisellä kesti melko kauan valita sopiva hahmo, mutta valitsemisella annettiin aikaa ja tehtävä aloitettiin vasta sitten, kun kaikilla oli hahmo valittuna. Pienryhmäkeskusteluissa ensimmäinen 5 minuuttia ryhmäläiset pysyivät aiheessa ja perustelivat hahmojansa, mutta keskustelun loppupuolella aihe alkoi karkaila. Hahmoja, joita ryhmäläiset valitsivat, olivat Koala, tiikeri, Niisku, puimuri, mikki, koira, hesekoira. Kun kiertelin ryhmässä kuuntelemassa keskusteluista siitä, mikä tekee tästä hahmosta hyvän yhteistyökumppanin, niin perustelut olivat oikein oivallisia. Sitten aloimme yhdessä rakentaa hyvä yhteistyökumppani -pullaukkoa fläppipaperille. Työtapana tämä oli aivan uusi ryhmäläisille, niin heillä meni hetki aikaa ymmärtää, mistä on oikein kyse. Kun pullaukosta tuli inhimillisesti ajateltuna mahdollisuus, joten ideoita alkoi lennellä ja henkilöhahmo rakentua. Ryhmäläiset eivät halunneet päättää, onko pullaukko mies vai nainen, joten hänen nimekseen tuli Sasha, joka voi olla miehen tai naisen nimi.

Hetkenmerkitseminen ja sana. Pyydettiin tarkennusta ohjeisiin, ja alkuun meni heti aikaa. Osa kertoi monella sanalla tuntemuksistaan ja osa vain

yhdellä sanalla. Jotenkin tässä viimeisessä harjoitteessa tuli sellainen tunne, että ryhmäläiset taas sulkeutuivat mutta onneksi silti tekivät jotain. Sanoja, joita ryhmäläiset sanoivat, olivat Romeo ja Julia, Shasha kiva tyyppi, hönö kani kani, piip piip ja shahsa. Tästä voi tulkita, että mieleen oli jäänyt Romeo ja Juulia -leikki, kanikani ja äänileikki.

Kokonaisuudessaan toinen ohjaustuokio meni ihan hyvin. Alussa ryhmäläiset olivat jännittyneitä, mutta tilanne vapautui hieman, kun tehtiin harjoitteita. Viimeisen tehtävän aikana tilanne taas jännittyi hieman. Ryhmäläisten piti koko ajan olla tarkkaavaisina, koska uusia asioita tuli koko ajan lisää. Kaikki harjoitteet olivat heille tavallisesta poikkeavia, koska yleensä ryhmäpäivinä he eivät ole paljoakaan liikkuneet. Ohjeet menivät poikkeuksellisen nopeasti perille verrattuna kuulemma yleensä ryhmäpäivien ohjeistuksien perille menoon. Havaintojen perusteella ryhmäläiset kohtasivat toisiaan vielä kuitenkin melko huonosti.

#### 6.1.4 3. Ohjaus

Magneettikävelyssä koko ryhmä liikkui ohjeiden mukaan, toiminta oli ensin varovaista, mutta kun leikin juju ymmärrettiin, niin vauhtia tuli lisää. Magneettivaihe aiheutti naureskelua, jyrässä ryhmäläiset valittivat selkäkipua, kuumassa lattiassa toiminta oli lapsenomaista pomppimista ja tyhjiössä kävely helposti pysähtyi. Sosiaalipummissa ei ollut paljoakaan katsekontaktia mutta liikkuminen oli aktiivista. Sosiaalipummissa tuli oivalluksia ryhmäläisiltä, että hei se menikin tasan ja siihen päälle naureskelua. Tunnetko naapurisi -leikissä he kyselivät, miksi pitää sanoa en tunne, miksi ei voi sanoa että tunnen. Vaihdoin sen sitten niin, että sanottiinkin tunnen ryhmäläisten pyynnöstä. Oli hienoa huomata, että he uskalsivat kommentoida ohjeita. Se kertoi minusta siitä, että he ajattelivat, mitä tekivät ja luottivat ryhmään ja minuun ohjaajana, koska uskalsivat kyseenalaistaa. Katsekontakteja ja törmäilyä syntyi.

Norsu, palmu, gorillassa oli mukana loistavaa heittäytymistä, ihanaa ääntelyä ja naurua. Jokainen teki liikkeitä ja äänet toivotulla tavalla. Lappupelissä Farmin eläimet itse mokailin, koska minulla oli itselläni kaksi lappua ja unohdin tehdä tehtävät, niin se aiheutti ryhmäläisissä hilpeyttä. Kyselin heiltä, olisiko nyt jonkun vuoro, niin he tokaisivat siihen, että katso vaan omasta taskustasi sitä lappua. Ryhmäläiset suoriutuvat tehtävästi hienosti ja osasivat seurata ryhmätoimintaa ja tekivät omat juttunsa aina ajallaan ja ymmärrettävästi.

Impropuussa, jossa täydennettiin kuvaa, kaikki olivat loistavasti mukana ja oivalsivat heti tehtävän idean. He olivat älyttömän nopeasti luovia ja heittäytyväisiä toimintaan. Olin ajatellut tämän harjoitteen olevan todella haastava, mutta se ylitti odotukseni täysin. Valokuvaajarivissä ensimmäiset kävelijät olivat hieman vaisumpia, mutta sitten alkoi tulla todella hienoja kävelytyylejä. Tätäkin harjoitetta olisi voinut tehdä muutaman kieroksen. Kävelijöillä oli jokaisella todella mielenkiintoinen tapa liikkua.

Tauko 15 min

Käsi päivää, selkä päivää sujui loistavasti, ryhmäläiset ottivat toisiinsa rohkeasti kontaktia. He suorittivat melko vaikeitakin tervehtimisiä. Ryhmäläisten katseet olivat oikeastaan siinä kehon osassa, jolla he tervehtivät. Autoharjoite sujui hyvin. Kaikki ryhmäläiset sulkivat silmänsä, vaikka olinkin ajatellut, etteivät kaikki siihen välttämättä pysty. Ryhmäläisistä aisti luottamusta, heittäytymistä ja keskittymistä. Kun kokeiltiin koko ryhmän kesken sokkojunaa, niin sekin sujui hyvin ja kaikki kokeilivat kaikkia paikkoja junassa. Ilmassa oli keskittyneitä ilmeitä ja luottamusta. Jono eteni rauhallisesti tilassa. Ehdotteluissa kehonkieli oli mukana ilman ohjeistusta. Kun toinen sanoi ihan sama, niin hän samalla nosteli olkapäitään ja katseli muualle, niin kuin tosielämässäkin, jos on ihan sama - asenne. Kun taas pari vastasi positiivisesti, niin keskusteluäänien taso nousi ja tunnelma oli iloisempaa.

Sitten lähdettiin kävelemään tilassa ja esittäydettiin fiktiivisellä nimellä ja ammatilla. Sieltä tuli todella mielenkiintoisia henkilöahmoja kuten Mouno Koivisto, Late Laatoittaja jne. Tervehdittiin toisia reippaalla tempolla. Ruoka-aika oli lähestymässä, joten nälkä alkoi jo hieman painaa ryhmäläisiä, mutta onneksi he silti jatkoivat, kun heitä vähän kannusti. Tervehtimisharjoitteen perusteella jokainen sai valita jonkin mukavan henkilöahmon ja tehdä hänestä pullaukon paperille. Jatkoimme siis pullaukkotekniikan harjoittelemista. Alussa oli hieman epäselvyyttä ohjeistuksessa, mutta pienen selvennyksen jälkeen kaikki ryhtyivät hommiin. Tekeminen oli keskittynyttä ja reipasta. Jokainen esitteli vuorollaan pullaukkonsa, ja niistä tuli todella hauskoja tyyppejä. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme voineet kokeilla näiden hahmojen perusteella pieniä improvisaatio näytelmiä. Aikaa ei ollut enempään, joten kaikki saivat viedä pullaukkonsa kotiin muistoksi päivästä.

Hetkenmerkitsemisessä ja sanassa paikat otettiin taas tosi nopeasti. Sanoja, joita tuli esille, olivat auto, luottamus, ihana mies, valo päin, kasvi humisee, jono.

Kokonaisuudessa ohjaustuokio sujui hyvin. Ryhmä käyttäytyi melko normaalisti, ja he tarttuivat harjoitteisiin nopeasti. Toisten ryhmäläisten kohtaamistakin tapahtui hyvin. Normaali käyttäytyminen oli sellaista, että he lähtivät toimintaan mukaan ja tekivät sitä ohjeiden mukaisesti.

#### 6.1.5 4. Ohjaus

Tämä ei ollut ryhmäläisille hyvä aamu, mutta kiitin heitä siitä, että he kertoivat sen ääneen, ja toivoin, että heidän aamunsa tulee muuttumaan mukavaksi tämän aamupäivän aikana. Kysyin heiltä muutaman kysymyksen statuksista, ja he saivat vastata siihen kysymysrivin avulla. Kerroin myös, että statukset ovat mukana jokapäiväisessä elämässä ja niistä on hyötyä tosielämässä. Joissain tilanteissa ihminen voi muokata tietoisesti omaa statustaan ja sen kautta pyrkiä johonkin tiettyyn lopputulokseen. Formulassa ja Arriwassa ilmeet olivat ensin apeita ja väsyneitä, mutta kun teimme vaan ja ryhmäläiset ymmärsivät idean, niin alkoi kasvoille nousta hymy. Tällä kertaa varsinkin oli tärkeää, että lämmittely toimi ja ryhmäläiset sai-

vat ajatuksensa irti arkisista asioista. Arriwassa tein itse liikkeet todella voimakkaasti, joten huomasin, että liikkeet liikkuiivat kaanonmaisesti eli minun kohdallani voimakkaasti, sitten se hiljenee ja sitten taas kovenee, kun tullaan lähemmäksi ohjaajaa. Arriwa rentoutti ja avasi lukkoja. Hymyn heitossa ryhmäläiset olivat keskittyneitä ja toteuttivat peliä kahdella eri tyylillä, mutta en antanut sen haitata tekemistä vaan pääasia oli se, että kaikki tekevät. Kehonimissä suurimmalla osalla oli jo iloinen ilme, mutta muutama oli vielä apeammalla naamalla. Hetkellisiä hymyjä tuli esiin, mutta sitten taas muistettiin oma paha aamu ja palattiin mököttämään. Ryhmä jaettiin puoliksi. Toinen ryhmä lähti heti työstämään, ja toisella kesti hieman kauemmin käynnistyä. Fyysistä koskettamista tuli paljon, eikä se näyttänyt heitä siinä tilanteessa vaivaavan ja he myös keskustelivat ja pohtivat paljon parhaaseen lopputulokseen päästäkseen.

Koiralaumassa ilmeet olivat ensin tyrmistyneitä mutta onneksi ne muutuivat pian nauruksi. Yksi ryhmäläinen totesi, että en kyllä ala kenenkään takapuolta haistelemaan, ja se oli ihan loistava kommentti ja aiheutti suurta hilpeyttä. Haistelukommentti vapautti ryhmäläisiä, ja he ryhtyivät tekemiseen huumorilla. Yksi pohti ääneen, mitä muut ajattelevat, jos he katsovat meitä ikkunasta, mutta ryhtyi silti tekemään. Yksi vetäytyi hetkeksi sivuun mutta tulikin takaisin melko pian. Oli loistavaa heittäytymistä ja hienoa koiramaista käyttäytymistä.

Statukset syntymäkuukauden mukaan aiheuttivat hieman pohdiskelua, mutta kaikki ymmärsivät hienosti harjoitteen idean. Arvuuttelu sujui hyvin, ja kaikki arvaukset osuivat ainakin kahden kuukauden päähän. Liiku tilassa statuksien ja nopeuksien mukaan sujui melko hyvin. Ryhmäläisiä helpotti se, kun kävimme statuksia julkisuudenhenkilöiden kautta. Pieni status oli ryhmäläisille helpompi toteuttaa kuin iso status. Ison statuksen aikana ryhmäläiset olivat hieman vaivautuneita ja se tuntui kuulemma hieman teennäiseltä. Taidenäyttelyharjoitteessa osalla oli vaikeuksia heittäytyä tekemiseen, koska rooli oli niin ristiriitainen omaan statukseen nähden. Tekemistä olisi saattanut helpottaa pelikortit jo tässä vaiheessa tai pelikorttikävelyt olisi pitänyt ottaa heti käyttöön, jotta tekeminen olisi helpottunut. Kaikki kuitenkin yrittivät ja tekivät oman osaamisensa mukaan.

Onko sinulla minulle jotain asiaa -harjoite meni nopeasti, mutta ryhmäläiset kuitenkin tekivät ja alkoivat spontaanisti antaa toisilleen palautetta. Smithy-harjoitteessa parin kanssa menttiin ryhmän eteen, koska harjoitus on aika vaikuttava yksin, mutta uskon, että parit antoivat siinä tukea toisilleen. Aloimme olla aika ohjauksen loppuvaiheessa, niin ryhmäläiset olivat jo hieman väsyneitä, joten ohjeistusta joutui kertaamaan useaan otteeseen. Tunnelma oli jännittynyt ja ehkä hieman pelokaskin. Ryhmäläiset sanoivat alastatusliikkeen olleen pelottavampi kuin ylästatusliikkeen, koska alastatuksessa ei saanut katsekontaktia. Yksi pari mainitsi, että tuli kyllä aika hurja olo, kun ryhmä vyöryi kohden. Joukossa on voimaa. Pelikorttikävelyissä ryhmä tulkitsi loistavasti toistensa statuksia, mutta siinä vaiheessa, kun mukaan otettiin tunnetilat, niin arvailu meni vähän vaikeaksi, koska tunteet olivat aika lähellä toisiaan. Mutta kokonaisuuden kannalta tämän harjoitus olisi voinut olla ohjaustuokion alkuvaiheessa, jolloin se olisi

saattanut auttaa ryhmäläisiä pääsemään sisään statuksiin paremmin. Peli-korttiharjoitus sujui hyvin, ja asiakkaat innokkaasti tervehtivät toisiaan.

Hetken merkitseminen järjestäydyttiin taas nopeasti, ja ryhmäläisillä oli palava halu päästä syömään, joten sanatkin tulivat nopealla tahdilla. Muutama kertoi, ettei tänään ole päässyt oikein mukaan toimintaan, koska on ollut niin väsynyt. Sanoja, joita tuli esille, olivat aurinko, aamumatto oli paras, carambola, Hompre, What!, Arriva, wuh – koiralauma.

Kokonaisuudessaan aamun tuntemuksiin nähden ryhmäläiset pääsivät fiilikseen, ja muutama totesi päivänsä parantuneen harjoitteiden johdosta. Ryhmätoiminta oli melko normaalia, ja ryhmäläiset tarttuivat harjoitteisiin helposti. Osa tehtävistä oli aika vaikeita, joten siihen nähden ryhmä pärjasi loistavasti. Koiralauma ja hymynheitto olivat päivän vaikeimmat harjoitteet, mutta ryhmäläiset osallistuivat niihin hienosti ja tekivät ohjeiden mukaan.

#### 6.1.6 5. Ohjaus

Pohjustus oli melko lyhyt, ja tutkimusmatkailijoiden varusteiden jakaminen aiheutti hieman hämmennystä. Kaikki kuitenkin reippaasti pukivat varusteet päälleen ja menivät ovesta ulos. Itse pukeuduin tällä välillä laivan kapteeniksi ja toivotin jokaisen tervetulleeksi mukaan matkalle. Ohjasin heidät matkustuspaikoilleen, ja kaikki lepäilivät rauhallisesti selällään ja kuuntelivat tarinaa ja musiikkia. Äänimaisema onnistui hyvin, ja kaikki muut paitsi yksi katseli ylöspäin ja yksi yritti etsiä katsekontaktia. Äänimaisemassa alkoi tulla erilasia viidakon ja metsän ääniä. En antanut mitään johdattelevaa, vaan he itse muokkasivat äänimaisemansa. Yksi tokaisi siihen, että puhelimenne ei saa yhteyttä verkkoon, yrittäkää myöhemmin uudestaan. Se oli minusta loistava oivallus. Siirtyminen paikasta a paikkaan b aiheutti ensin vähän sekaannusta, mutta sitten yksi ryhmäläinen kertoi, miten homma voisi toimia, ja kaikki alkoivat toimia yhteistyössä. Saaren tutkiminen eri tyyleillä aiheutti naureskelua, kun vauhti kiihtyi. Kun ohjeista alkoi tulla tarkempia, niin haahuilu loppui ja keskityttiin pelkkään tekemiseen. Tähän harjoitteeseen otettiin vielä mukaan tervehtimien, niin kuin oli tehty improvisaatiokerralla, ja jokainen sai keksiä oman tutkimusmatkailijanimensä ja osaamisalueensa. Ryhmäläiset eivät oikein onnistuneet muistamaan tätä harjoitetta loppua kohden vaan unohtivat henkilöllisyytensä. Rooliin sisäänpääsyä olisi pitänyt tukea vielä enemmän jollain harjoitteilla.

Kokeilimme valokuvaajariviä uudelleen tässä kokonaisuudessa, ja nyt kaikki esittivät oma-aloitteisesti oman tutkimusmatkailijakävelynsä. Tämän harjoitteen piti toimia rooliensisäänpääsemisharjoitteena, mutta se ei oikein onnistunut niin. Kävelyt olivat todella erilaisia, ja jokaisen panostus tähän harjoitteeseen oli noussut aiempaan verrattuna. Lähdimme seuraavaa johtajaa -tyylillä tutkimaan saarta. Parit seurasivat johtajaansa tarkkaavaisesti, ja meininki oli todella keskittynyttä. Välillä toiminta oli ajoittain todella reipasta liikuntaa. Otimme tällä kertaa Smithy-harjoitteen ilman pa-

ria, ajattelin sen onnistuvan tällä kertaa yksin, koska harjoite on jo entuudestaan tuttu ja ryhmäläiset osaavat varautua tulevaan. Jokainen pääsi esittelemään omaa tutkimusmatkailijaansa koko ryhmän eteen liikkeellä ja äänellä. Kaikki tekivät ja pitivät harjoitteesta.

### Tauko

Prosessidraaman aikana on minusta huono, että pidetään tauko, mutta kun näin oli sovittu, niin tauko pidettiin. Iltanuotiolla tauon jälkeen istuuduttiin nuotiolle puolikaareen ja ryhdyttiin rakentamaan pullaukkoja. Ilmeet olivat iloisia, kun päästiin vauhtiin. Ryhmäläiset ehdottivat nopeaan tahtiin ominaisuuksia ja mieltivät oikeasti pullaukkojen taustoja. Ohjaajana johdattelin keskustelua eteenpäin selkeillä kysymyksillä. Pullaukot keskustelivat -vaiheissa pullaukkojen nimet olivat Jack ja Pamela. Jack ja Pamela olivat hienosti sisällä rooleissaan ja osasivat vastata kysymyksiin ongelmitta, mutta muilla ryhmäläisillä oli ongelmia ymmärtää tehtävää ja kysymyksiä ei esitetty spontaanisti, vaan ohjaajana jouduin kyselemään melko paljon. Juuri ennen Jackin ja Pamelan keskustelua oli yksi ryhmäläinen joutunut lähtemään ja yksi oli juuri vasta saapunut mukaan, mikä vähän vaikeutti tilannetta. Nopeissa pikku improvisaatioissa suunnittelu tapahtui nopeasti, ja esityksistä tuli todella mielenkiintoisia ja hyviä.

Pelastautuminen saarelta, kun saari alkoi yhtäkkiä vajota, tapahtui hyvässä yhteistyössä. Tilassa olevaa materiaalia hyödynnettiin ilman ohjeistusta laivan rakentamiseen, ja kaikki alkoivat melomaan yhteistahtiin. Ryhmäläiset olivat lojaaleja toisiaan kohtaan, koska paria ryhmäläistä ei oikein enää kiinnostanut mutta he silti osallistuivat tekemiseen. Ryhmä pelastautui saarelta, koska he löysivät kauppalaivan, joka poimi heidät kyytiinsä, ja henkilövahingoilta säästytettiin. Paluu pois roolista tapahtui samalla tapaan kuin oli aloitettu, eli menttiin lattialle makaamaan samalle paikalle kuin alussa ja kuunneltiin musiikkia.

Hetkenmerkitseminen ja sana sujuivat kuten ennenkin reippaasti. Sanoja, joita ryhmäläiset sanoivat, olivat kelluva saari, kapteenin salarakas, selviytyminen, Pamela ja Jack, Trust me, pelastautuminen, kuvaaminen.

Kokonaisuudessa prosessidraama sujui hyvin tilaan nähden. Olimme pienessä ankeassa huoneessa, jossa ei oikeastaan ollut mitään. Jos olisimme olleet vaikka ulkona, niin rooliin olisi ollut helpompi päästä sisälle. Ryhmä toimi normaalisti ja tarttui harjoitteisiin helposti. Kuumatuoli-harjoite eli Jack ja Pamela aiheutti hämmennystä, ja ryhmäläiset esittivät poikkeuksellisen vähän kysymyksiä.

### 6.1.7 6. Ohjaus

Alkuun otimme tuttuja harjoitteita ja tunnelma oli mukava ja kaikki nauttivat tekemisestä, koska harjoitteet olivat ennestään tuttuja. Tsemppikujassa jokainen sai vuorollaan kulkea sen läpi ja kuulla jotain tsemppaavaa. Kaikki kävelivät ja olivat jotenkin ihmeissään siitä, miltä tuntuu kuulla jotain tsemppaavaa vain ympärillään. Positiivisuuspiirissä ryhmäläisillä oli

ongelmia olla vain hiljaa ja kuunnella palautetta. Kaikki olisivat halunneet kommentoida jotain, mutta sanoin, että sinä vaan kuuntelet ja lopuksi saat sanoa kiitos, ei muuta. Uskon, että tsemppikuja ja positiivisuuspiiri olivat hyvä lopetus prosessille, koska kaikille jäi niistä todella positiivinen olo keskustelun ja havaintojen perusteella.

Hetkenmerkitseminen ja sana. Sanoja viimeisellä kerralla olivat hauska, jännittävä, löytämistä, positiivinen yllätys – luulin tämän olevan hyvä juttu mutta tämä olikin vielä parempi, nopeus, tööt, tööt.

## 6.2 Kysymysjanojen tulokset

1. Ensimmäinen kerta, kun kuulit tulevista ohjauksista:  
Innoissaan oli 5 henkilöä ja kauhuissaan 4 henkilöä.
2. Oliko sana draama sinulle entuudestaan tuttu?  
Joo, tuttu 7 henkilölle ja 2 henkilölle ei tuttu.
3. Onko toisen ihmisen kohtaaminen ja yhteistyö heidän kanssaan jotenkin muuttunut näiden draamatuokioiden johdosta?  
Joo 4 henkilön mielestä ja ei 5 henkilön mielestä.
4. Onko tilanteisiin heittäytyminen nyt helpompaa kuin ennen?  
Joo 6 henkilön mielestä ja ei 3 henkilön mielestä.
5. Oletko ryhtynyt seurailemaan toisten ihmisten statuksia?  
joo 1 henkilölle ja ei 8 henkilölle.
6. Onko itseilmaisusi kohentunut?  
joo 6 henkilöstä ja ei 3 henkilöstä.
7. Koetko, että pystyt hyödyntämään jotain täällä oppimaasi tai koke-  
maasi tosielämässä?  
Joo 7 henkilöstä ja ei 2 henkilöstä.
8. Oliko tämä sinusta kokemisen arvoista?  
Kaikkien 9 henkilön mielestä kyllä.

## 6.3 Palaute piirtämällä

Kaikki ryhmäläisten piirtämät kuvat (Liite 5) olivat minusta melko positiivisia. Ryhmäläiset ryhtyivät piirtämiseen nopeasti ja keskittyneesti. Pul-  
laukot olivat selvästi jääneet ryhmäläisten mieleen, koska niitä esiintyi kahdessa kuvassa. Oli myös hienoa huomata erään ryhmäläisen piirtämä laivamatka ja aarrearkku, joka mielestäni viittasi prosessidraamaan.



## 6.4 Learning cafe ja loppukeskustelun anti

Ryhmäläiset kiertelivät viimeisellä ohjaukserillä pareittain lappuja, jotka oli sijoitettu eri puolille huonetta. Jokainen pari kävi jokaisella lapulla. Alussa jaksettiin olla kauemmin lapuilla, mutta loppua kohden lappuja kierreltiin melkoisella tahdilla. Lopuksi kuitenkin, kun kaikki olivat kiertäneet kaikki laput ympäri, pidettiin vielä ryhmäkeskustelu, jossa käytiin erikseen läpi kaikki ohjaustuokit.

### 6.4.1 Toisen kohtaaminen ja yhteistyö

Esitän seuraavassa ryhmäläisten omia mietteitä, jotka tulivat esiin loppukeskustelussa ja paperille kirjoitettuna.

*Alku kuulosti todella pahalta, ja ennakoasenteet olivat melko voimakkaat negatiivisella tasolla. Nyt näin myöhemmin ajateltuna tämä on ollutkin ihan mukavaa ja tätä voisi enemmän kokeilla. Alku oli kiusallista mutta kuitenkin menetteli. Draama sanana oli jotenkin omituinen. Siitä tuli mieleen totisuus ja se, että pitäisikö tässä näyttelijäksi ryhtyä. Miltähän tuntuisi ottaa jokin toinen rooli? Romeo ja Julia ja kanikani olivat parhaat. Toisen mielestä kanikani oli liian lapsellinen. Ryhmä toimi loistavasti yhteen. Tuli fiilis, että tehdään yhdessä ja tutustutaan draamaan. Tekemisen meininki: kaikki tekevät yhdessä.*

*Omat fiilikset paranivat, kun alkoi vaan yrittämään. Olen positiivisesti itsestäni yllättynyt. Kipupisteen löytäminen helpotti ja auttoi heittäytymään. Piti laskea suojakerroin ja antaa itselleen lupa leikkiä. Moka on lahja ja lupa epäonnistua. Myös ohjaajan reippaus ja rempseys auttoi ryhmäläisiä heittäytymään mukaan tekemiseen. Ohjaajan oma innostus tarttui ja se auttoi ryhmää lähtemään mukaan. Positiivinen energia tarttuu.*

### 6.4.2 Uudessa tilanteessa oleminen ja tilanteeseen heittäytyminen

Toisesta ohjauksesta ryhmäläisten mieleen oli jäänyt autot ja norsu, gorilla, palmu leikki. Lappupeli eli farmipeli oli ollut kuulemma myös hauska. Autoharjoite oli hauska ja mielenkiintoinen. Eräs totesi omasta auton ohjaamisestaan mieleensä tulleen ohjelman Suomen surkein kuski. Autojen toimintaa oli jännittävää seurata vierestä. Auton ohjaajana oli vaikeampaa kuin ohjattavana. Koko ryhmän jono/junassa alkoi jo vastuu painaa. Olisi ollut mielenkiintoista kokeilla autoilua eri parin kanssa. Aluksi heittäytyminen tekemiseen oli vaikeaa, mutta tekemällä se helpottui.

### 6.4.3 Itsensä esiintuominen, asenteen merkitys ja toisen tulkitseminen

Itsensä esiintuominen on vaikeaa, mutta sitten huomasin sen olevan todella tärkeää, jotta tulee ymmärretyksi oikein. Eräs oli osannut pitää roolia yl-

lä ammattitaitoisesti, ja muut eivät olleet huomanneet, mitä hän todellisuudessa tuntee. Kulisseja täytyy pitää yllä eikä kehtaa näyttää kaikkia tunteitaan ja olotilojaan toisille. Täytyy tietoisesti hyödyntää rooleja eikä saa jäädä roolinsa vangiksi. Huomasin oman luonnollisen statukseni harjoitellessamme. Pelikorttiharjoitus jäi mieleen. Numerot helpottivat statuksien tulkintaa. Ilo ja rakkaus vaikeaa erottaa toisistaan. Tunnetilojen esittäminen ja arvailut osuivat useasti oikeaan. Aihetta olisi voitu käsitellä toinenkin kerta, koska aihe oli tärkeä mutta myös hankala. Koiralauma oli best.

#### 6.4.4 Prosessidraama: Löytöretki ystävyyteen

Hauska olla joku muu. Hetkellisesti pääsi pois todellisuudesta jonnekin muualle. Pamelan ja Jackin hahmot olivat hauskoja. Rooliin pääsyä olisi pitänyt tukea enemmän. Valittujen hahmojen vahvistaminen ja muistuttaminen olisi ollut tarpeen. Tilalla oli suuri merkitys, olisi ollut kiva päästä vaikka metsään, jossa luovuus olisi päässyt valloilleen. Pullaukko oli kiva.

#### 6.4.5 Kokonaisuus

Hyvää vaihtelua ja hauskaa tekemistä. Ohjaukset etenivät selkeästi ja luontevasti eikä niihin oikein kiinnittänyt enempää huomiota. Se vaikutti sellaiselta kuin pitikin. Selkeät ja ymmärrettävät ohjeistukset. Hyvää vaihtelua normaaliin tekemiseen. Kaikki mahdollistivat mukavan yhdessä tekemisen. Lisäsi rohkeutta ja tilanteisiin heittäytymistä. On lupa tehdä itsestään hölmö. Ei kertaakaan sellaista oloa, että olenpas minä idiootti. Toivottavasti kukaan ei näe, muuten kivaa. Nopeus ja ohjausten tempo auttoi heittäytymään. Harjoitteita olisi voinut avata enemmän asiakkailta ja kertoa niiden tarkoituksen.

#### 6.4.6 Tuloksien yhteenveto

Kaikkien keräämiäni palautteiden perusteella opinnäytetyöni onnistui hyvin. Se tarjosi kaikille ryhmäläisille positiivisia elämyksiä. Eräskin mies oli todella hiljainen, mutta prosessidraamassa hän innostui aiheesta, ja piirsi siitä vielä viimeisellä kerralla kuvan. Mielenterveyskuntoutujille silmien sulkeminen voi olla pelottava kokemus. Opinnäytetyössäni oli harjoitteita, joissa pyysin ryhmäläisiä sulkemaan silmänsä tai katsomaan maahan. Jokaisessa harjoitteessa, jossa kun pyysin silmien sulkemista, niin kaikki ryhmäläiset sulkivat silmänsä. Tämä kertoo mielestäni siitä että ryhmän keskinäinen luottamus oli hyvä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella draamallinen kokonaisuus mielenterveyskuntoutujille, jossa draamaharjoitteiden avulla harjoittemme sosiaalisia taitoja, ryhmätoimintaa, itsensä ilmaisemista ja muitakin elämässä tarvittavia perustaitoja. Draamakasvatuksen kenttä on melko laaja, joten oli erittäin haastavaa valita, mitä genrejä ja työtapoja ajoin ottaamukaan ohjaustuokiokokonaisuuteen. Draamamenetelmät ja niiden aiempi käyttö Petreassa ei ollut yleistä, joten tarkoitukseni oli myös markkinoida ja esitellä draaman mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutusta tekeville työntekijöille.

Opinnäytetyöni ja sen ohjauksien perusteella draamakasvatus on toimiva menetelmä mielenterveyskuntoutuksessa. Suurin osa ryhmäläisistäni sanoi kokeneensa ohjaustuokit hyödyllisiksi ja saaneensa elämäänsä jotain uutta positiivista liekkiä. Tietenkään kaikille tämä menetelmä ei sovi, mutta olen erittäin tyytyväinen siitä, että kaikki ryhmäläiset kokeilivat innokkaasti, miltä tällainen menetelmä tuntuu.

Ryhmäläiset olivat tehneet aiemmin joitain pieniä yksittäisiä draamallisia harjoitteita, mutta niistä ei puhuttu nimellä draama vaan ne oli esiteltty toiminnallisina harjoitteina. Sana draama aiheutti suurta ihmetystä aluksi, mutta kun sanasta ja sen tarkoituksesta päästiin selville, niin pelko tekemistä kohden laski. Puhuin aluksi toiminnallisista harjoitteista ja kerroin niiden olevan osa draaman tekemistä. Draamaan kuuluu paljon erilaista tekemistä ja erilaisia genrejä. Suunnitteluvaiheessa valitsin teemoiksi ryhmäyhtymisen, improvisaation, statukset ja loppuun prosessidraaman, joka kokoaan aiemmin tehdyt harjoitteet yhteen. Pääideana oli esitellä draaman moninaisia mahdollisuuksia ja herätellä asiakkaissa ilon kautta tekeminen. Aina ei tarvitse puurtaa vakavissaan, vaan joskus iloisestakin tekemisestä saattaa oppia/saada jotain uutta.

Ryhmäläisten yleiset ryhmäpäivät kuluvat pääasiallisesti istuen ja jotain pientä liikkumista tehden, joten nämä draamalliset ohjaukseni toivat vaihtelua heidän yleiseen päivärytmiinsä ja tempoonsa. Kuulemani perusteella ohjaukset ja toiminta ovat yleensä melko hidastempoista, joten luulen tämän olleen myös hyvää vaihtelua siihen, että kuntoutuksen tempo välillä vaihtui. Ohjauksissani menimme harjoitteesta toiseen melko nopeasti, koska oletin sen sopivan paremmin ryhmäläisille, jotteivät he joudu pohdiskelemaan liikaa omaa tekemistään vaan saavat keskittyä itse tekemisen. Tärkeää oli kuitenkin muistaa se, että he olivat kuntoutuksessa ja on tärkeää, että kaikki pääsevät mukaan toimintaan ja saavat tekemisestä kiinni. Lopuksi ryhmäkeskustelusta saamani suullisen palautteen perusteella ryhmäläiset kokivat sen hyväksi vaihteluksi, että teimme koko keholla ja tekemisen tempo oli aika nopeaa. He eivät olleet kiinnittäneet huomiota ohjauksen tempoon, ennen kuin sitä heiltä kysyttiin, koska se oli kuulemma tuntunut ihan luonnolliselta mutta kuitenkin virkistävältä. Kuin urheilussakin tempojen ja tyylien vaihtelulla päästään parhaaseen lopputulokseen, koska me ihmiset olemme kaikki erilaisia ja tarvitsemme uusia ärsykeitä päästäksemme parhaaseen lopputulokseen. Draamakasvatus tar-

joaa hyvää vaihtelua normaaliin kuntoutukseen, koska siinä toimitaan koko keholla ja siinä on lupa kokeilla jotain mahdollottomaltakin tuntuva.

Draaman avulla pystytään turvallisesti harjoittelemaan sosiaalisia tilanteita. Ilona-ryhmän ohjaajat kertoivat minulle, että jollain ryhmäläisellä ei välttämättä ole yhtään oikeaa ystävää, ja tämä kuulosti minusta järkyttävältä. Joten suunnittelussani otin huomioon sen, että meidän täytyy harjoitella sosiaalisia tilanteita ohjauksissa, jotta ryhmäläiset pystyisivät hyödyntämään niitä tosielämässä ja löytämään itselleen ystäviä. Pyrin erilaisen harjoitteiden avulla opastamaan heille, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa toimitaan ja jotenkin näyttämään heille, miten he käyttäytyvät joissain tilanteissa. Kun harjoittelimme esimerkiksi liikkumista tilassa, tervehtimistä, pienryhmäkeskusteluita ja ryhmäyhtymisharjoitteita, niin ideana niissä oli toisen ihmisen kohtaamisen harjoittelu. Kun taas valokuvaajarivissä, peiliharjoitteessa, smithy-harjoitteessa ryhmäläiset pääsivät näkemään omaa käyttäytymistään ja eleitään muiden ryhmäläisten kautta.

Ryhmäläisille ei välttämättä selvinnyt, mitä kaiken tekemisen taustalla oli, mutta kaikki oli tarkkaan harkittua. Kun teimme yhdessä pullaukkoja fläppipaperille, niin yhdessä tekemisen ja keskustelun perusteella toivoin sen herättäneen ryhmäläisissä mietteitä omasta toiminnastaan: että millainen hän on ystävänä ja millaisen ystävän hän haluaisi. Draaman avulla pystytään leikin varjossa kokeilemaan kaikenlaista, jota myöhemmin voi hyödyntää tosielämässä. Varsinkin mielenterveyskuntoutuksessa on tärkeä turvallisuus: kun ryhmäläinen kokee turvallisuuden tunnetta, niin hänen on helpompi heittäytyä mukaan tekemiseen. Uudet asiat ja tilanteet aiheuttavat stressiä, joten uuden opettelussa pitää olla kärsivällinen ja antaa itselleen aikaa. Toivon, että kun me harjoittelimme draaman avulla joitain juttuja, niin ryhmäläisten pystyvät hyödyntämään niitä tosielämässään, koska ne ovat jo entuudestaan tuttuja.

Statusilmaisua olisi voinut olla enemmänkin, koska ryhmäläiset kokivat sen puheidensa perusteella tärkeäksi. He eivät olleet aiemmin kiinnittäneet suuremmin huomiota statukseensa ja muiden statukseen. Tosielämässäänkin tulee tilanteita, joissa omaa statustaan voi tietoisesti vahvistaa tai alentaa, kuten esimerkiksi työhaastattelu. Moni ryhmäläisistä oli todella epävarma ja sulkeutunut, mutta kun harjoittelimme ylästatuksen ottoa, eli ollaan isosti, keho auki ja katsotaan suoraan kohteeseen eikä hapuilla katseella, niin he ymmärsivät, että voivat muokata statustaan uusissa tilanteissa kuten vaikka työhaastattelussa. Draamaharjoitteita kokeilemalla he ymmärsivät, että niitä voi hyödyntää ja kokeilla myös tosielämän tilanteissa. Statusharjoitteet antoivat ryhmäläisille lisää itsevarmuutta ja tietoa siitä, miten kehoaan ja olemustaan voi käyttää hyväksi tosielämässä. Se, kun tiedostaa kehonsa liikkeitä ja osaa hyödyntää uutta toimintatapaa, vaikuttaa itsetuntoon.

Draamassa mokaaminen on sallittua, niin kuin tosielämässäänkin. Improvisaatiossa ideana on se, että tehdään yhdessä ja kaveri auttaa, jos mokaa. Niin on tosielämässäänkin: kaverilta voi pyytää apua ja yhdessä toimimisen kautta päästään parhaaseen lopputulokseen. Jos epäonnistuu, niin siitä tu-

lee ottaa opikseen ja jatkaa vain elämäänsä. Harjoitteiden avulla yritin luoda tunnelmaa siitä, että teemme yhdessä ja mokaaminen on sallittua. Itsevarmuus lisääntyy, jos osaa ottaa asiat huumorin kautta. On turha olla itselleen liian kriittinen, koska siitä seuraa vaan turhaa stressiä, joten opin näytetyöni ohjaustuokioissa pyrimme tukemaan toisiamme ja nauramaan pienille mokillemmekin. Tietenkin ivallinen nauraminen oli kiellettyä, mutta iloinen ja kannustava ilmapiiri takaa parhaaseen lopputulokseen pääsemisen. Kaikki tuokiomme eivät kuitenkaan olleet hauskaa hulluttelua, vaan käsitelimme myös vakavia aiheita, kuitenkin hyvässä yhteishennessä.

Kun ohjaa draamamenetelmiä mielenterveyskuntoutujille, tulee ohjaajalla olla tilannetajua ja maalaisjärkeä. Ainakin itse huomasin, että vaikka kuinka oli suunnitellut jotain paperille, niin se ei sujunutkaan ryhmän kanssa niin. Väkisin ei kannata yrittää ohjata mitään, vaan muokata toimintaansa juuri sille ryhmälle sopivaksi. Ryhmäläiset pitää kohdata tavallisina ihmisinä, kuitenkin ottaen huomioon heidän erityistarpeensa. Ohjaaja ei ole mikään yli-ihminen, vaan hän toimii toiminnan käynnistäjänä ja ylläpitäjänä. Ohjaajan oma olemus ja innokkuus tekemistä kohtaan määrittelevät, millainen toiminnan suunta on. Ohjaajan tulee olla mukana sataprosenttisesti, niin silloin ryhmäläiset ovat mukana kahdeksankymmenprosenttisesti. Ohjeistus kannattaa miettiä etukäteen selkeäksi ja ytimekkääksi, jotta kaikki saavat siitä kiinni heti ensimmäisellä kerralla. Omissa ohjaustuokioissani ohjeistukset sujuivat pääpiirteittään hyvin ja ryhmäläiset saivat niistä kiinni jo ensimmäisellä kerralla. Myös selkeys ja kovaäänisyys ovat tarpeen, koska ryhmäläisillä voi olla joitain muitakin diagnooseja kuten huono kuulo.

Draamatyöskentelyn myötä ryhmäläisistä löytyi uusia puolia, muun muassa kyky heittäytyä ja irrotella. Ryhmäläisistä tuli esiin myös nopeus reagoida vaihtuviin tilanteisiin, mikä ei ole helppoa mielenterveyskuntoutujille. Ryhmäläiset ovat vielä jälkikäteen kiittäneet erityisesti draamatyöskentelyn toiminnallisuutta. Jokainen osallistuja sai työskentelyjaksosta iloa sekä kokemuksen siitä, että huonokin olo voi muuttua paremmaksi mukavan tekemisen myötä. Toistuvana aamumattoharjoitus antoi mahdollisuuden jakaa ryhmäläisten kesken omat aamutunnelmansa ja helpotti osallistumista toimintaan. Havaintojeni ja palautteen perusteella voin todeta, että draamallisilla ohjaustuokioilla oli eheyttävä ja voimaannuttava vaikutus ryhmäläisiin. Toivon sen tuoneen ryhmäläisten elämään lisää iloa ja eloa, jotka mielenterveyshäiriöisellä saattavat olla kadoksissa tai ainakin heikkoja. Tätä draamatuokioiden tuomaa iloa he voivat hyödyntää myös tosielämässään

Kuntoutus on kokonaisvaltaista toimintaa, johon kuuluu mukaan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli. Näin on myös draamakasvatus, koska se sisältää osallistujan kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyöprosessi jälkeen ihmettelen, miksei draamakasvatusta ja sen erilaisia työtapoja hyödynnetä enemmän osana kuntoutusprosessia. Kokonaisuudessaan olen erittäin tyytyväinen ohjaustuokioiden onnistumiseen ja koko kokonaisuuteen. Jos aikaa olisi ollut enemmän, niin olisimme käyneet statuksia ja improvisaatioharjoitteita läpi kumpaakin ainakin kaksi ohjauskertaa yhden sijaan. Mu-

kaan olisi otettu myös roolinottoharjoitteita improvisaation avulla teke-  
mällä nopeita improvisaatioita käyttäen apuna improvisaation peruskaavaa  
eli kuka tekee, mitä tekee ja kenen kanssa. Tämä olisi ollut oiva lisä koko-  
naisuuteen. Jos lähtisin uudelleen ohjaamaan tätä kokonaisuutta, niin toi-  
voisin kokonaisuuden olevan kymmenen ohjaustuokion kokonaisuus.

Ilona-ryhmän ohjaajat olivat tyytyväisiä lopputulokseen ja aikovat hyö-  
dyntää jatkossa osioita kokonaisuudesta, eli tehdä yksittäisiä harjoitteita  
jostain teemasta tai ohjata jonkin hieman pidemmän prosessin. Itselle tämä  
oli avartava kokonaisuus päästä kokeilemaan siipiään draamaohjaajana ja  
saada kokemusta draaman ohjaamisesta ja suunnittelusta erityisesti osana  
mielenterveyskuntoutusta. Voisin ohjata tämän tyyppisen kokonaisuuden  
uudelleenkin, mutta toivoisin ohjauskertoja olevan tuolloin enemmän jotta  
aikaa olisi paneutua tarkemmin aiheisiin.

## LÄHTEET

- Bowell, P. & Heap, B. 2005. Prosessidraama –polkuja opettamiseen ja oppimiseen. Helsinki: Draamatyö.
- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus – draamakasvatusta opettajille. 2. 4. painos. Kansanvalistusseura. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Helsinki: Tammi.
- Isometsä, E. 2001. Kaksisuuntaiset mielenterveyshäiriöt. Teoksessa. Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy, 174–183.
- Isometsä, E. 2001. Masennushäiriöt. Teoksessa. Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. (toim.) Psykiatria Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy, 134–137.
- Kuntoutuskeskus Petrea. 2012. Tietoa Petreasta. Petrea-säätiö. Viitattu 9.4.2013. <http://www.petrea.fi/home/petrea/>
- Laakso, E. 2003. Draamaopetuksen perinteisten päämäärien toteutuminen prosessidraamassa. 203-212.
- Laino, J. 2012. Draamakasvatuksen perusteet. Luento. Tampere. 2012a. Jyväskylän avoin yliopisto. Luennon muistiinpanot ja jaettu moniste.
- Laino, J. 2012. Draamakasvatuksen perusteet 2. Luento. Tampere. 2012b. Jyväskylän avoin yliopisto. Luennon muistiinpanot ja jaettu moniste.
- Laino, J. 2012c. Draamakasvatuksen perusteet. PP-esitys. Draamakasvatuksen perusopinnot. Jyväskylän avoin yliopisto.
- Leikkonen, J. 2001. Alkuharjoitteista roolin rakentamiseen. Teoksessa P. Korhonen & A. Østern (toim.). Katarsis – draama, teatteri ja kasvatus. Jyväskylä: Atena, 163-205.
- Lehtonen, H. & Lönnqvist, J. 2001. Mielenterveys ja psykiatria. Teoksessa. Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy, 13–19.
- Leppäkoski, R. 2001. Ohjaaminen - mystiikan ja matematiikan välissä? Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A. (toim.). Katarsis – draama, teatteri ja kasvatus. Jyväskylä: Atena, 151-161.
- Linqvist, M. 2003. Ole hyvä. Helsinki: Otava

Mielen hyvinvointi. 2013. Tietopaketit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.4.2013.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi)

Mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennuksen standardi. 2010. Kansaneläkelaitos. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 9.4.2013.  
[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/2F19E24449E8F38DC22576B900474EAB/\\$file/MT%20ty%C3%B6h%C3%B6nvalmennus%20luonnos%20viimeisin%20100129.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsById%29/2F19E24449E8F38DC22576B900474EAB/$file/MT%20ty%C3%B6h%C3%B6nvalmennus%20luonnos%20viimeisin%20100129.pdf)

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielen-terveysystyössä. Pori: Kehitys Oy.

Owens, A. & Barber, K. 2010. Draamakompassi: prosessidraaman suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Helsinki: Draamatyö.

Owens, A. & Barber, K. 1998. Draama toimii. Helsinki. JB-kustannus

Pylkkänen, K. & Moilanen, I. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Teoksessa. Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim). Kuntoutus. Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 167–190.

Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa. Rissanen, P. Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim). Kuntoutus. Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 159–165.

Rusanen, S. 2005. Osallistavan teatterin lajeista. Teoksessa P. Korhonen & R. Airaksinen (toim.). Hyvä hankaus – Teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Helsinki: Draamatyö.

Sauri, P. Alkusanat teoksessa. Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielen-terveysystyössä. Pori: Kehitys Oy.

Szatkowski, J. 1986. Drama: Aestetik og politik. Drama- Nordisk dramapedagogisk tidskrift Vol.24 No.2, 18-23.

Teerijoki, P. 2003. Suhteita. Transformatiivinen oppiminen draamakasvatuksessa.

Viranko, V. 1997. Draama opetusmenetelmänä. Teoksessa Kanerva, P. & Viranko, V. Aplodeja etsijöille. Näkökulmia draamaan sekä taidekasvatuksena että opetusmenetelmänä. Laatusana Oy. Äidinkielen opettajain liitto, 109-190.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusyhtiö Tammi.

Østern, A. 2000. Draamapedagogiikan genret pohjoismaisten opetus- suunnitelmien valossa. Teoksessa Teerijoki, P. (toim.) Draaman tiet- Suomalainen näkökulma



## Havainnointilomake

Ohjauksen teema:

Päivämäärä:

Osallistujien lukumäärä:

Alkutilanne ja fiilikset ryhmällä (sanaton ja sanallinen vuorovaikutus):

**Harjoitus:**

Avainsanat, keskustelun ja harjoituksen pääkohdat

Sanatonviestintä

Fyysinen toiminta

Seikat jotka vaikuttivat lopputulokseen

**Harjoitus:**

Avainsanat, keskustelun ja harjoituksen pääkohdat

Sanatonviestintä

Fyysinen toiminta

Seikat jotka vaikuttivat lopputulokseen

**Harjoitus:**

Avainsanat, keskustelun ja harjoituksen pääkohdat

Sanatonviestintä

Fyysinen toiminta

Seikat jotka vaikuttivat lopputulokseen

**Harjoitus:**

Avainsanat, keskustelun ja harjoituksen pääkohdat

Sanatonviestintä

Fyysinen toiminta

Seikat jotka vaikuttivat lopputulokseen

**Harjoitus:**

Avainsanat, keskustelun ja harjoituksen pääkohdat

Sanatonviestintä

Fyysinen toiminta

Seikat jotka vaikuttivat lopputulokseen

**Harjoitus:**

Avainsanat, keskustelun ja harjoituksen pääkohdat

Sanatonviestintä

Fyysinen toiminta

Seikat jotka vaikuttivat lopputulokseen

**Lopetuksen ja palaute keskustelun kulku:**

Miten ryhmädynamiikka erosi normaali ryhmän tapaamiskerroista alussa?

vapautunut

normaali

jännittynyt

Miten ryhmädynamiikka erosi normaali ryhmän tapaamiskerroista lopussa?

vapautunut

normaali

jännittynyt

Tarttuivatko osallistujat harjoitteisiin?

helposti

kannustetusti huonosti

Mitkä harjoitteet aiheuttivat erityisesti tavallisesti poikkeavia tilanteita?

Miten ryhmäläiset kohtasivat toisiaan?

Hyvin

1.

2.

3.

4.

Huonosti

5.

### Draamasopimus

1. Kuuntele kaikkien mielipiteet.
2. Ole ajoissa paikalla.
3. Osallistuminen omien voimavarojen mukaan.
4. Auta kaveria.
5. Huumori mukaan – suotavaa!
6. Heittäydy tekemiseen ennakkoluulottomasti.
7. Säännölliset tauot.
8. Vaitiolo muiden asioista.
9. Samalla viivalla kaikkien kanssa.
10. Siivoa omat jälkesi.

Opinnäytetyö lupalappu



OPINNÄYTETYÖN  
LUPAHAKEMUS JA SUOSTUMUS

KULTTUURIALA

LIITE 2  
SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA  
Hämeen ammattikorkeakoulu, Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Opinnäytetyön aihe: Draama menetelmien ohjaamista lloa ryhmälle

Opinnäytetyön tekijät: Camilla Öhberg

Opinnäytetyön ohjaaja: Saija Honkala

Olen selvillä, että tässä toiminnassa kerättäviä ja/tai minuun liittyviä tietoja käsitellään tässä opinnäytetyössä. Tietoja käsitellään täysin luottamuksellisesti ja nimettömästi anonymiteettini säilyttäen. Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Voin halutessani keskeyttää opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään toimintaan osallistumisen.

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 200\_\_\_\_

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus

KULTTUURIALA

Opinnäytetyön laatijat (nimi, osoite, puh.)	Camilla Öhberg Jaakkimankatu 5d 34 20740 Turku 040-7171805
Suoritettava tutkinto	Ohjaustoiminnan Artonomi
Opinnäytetyön ohjaaja(t) (nimi, puh.)	Saija Honkala 050 3606829
Opinnäytetyön aihe	"Sosiaalista tanssia draaman parissa" Toiminnan ja Ohjauksien kautta tarkastellaan kuntoutujien toimintaa draaman parissa.
Opinnäytetyön tarkoitus	Harjoittaa draaman avulla sosiaalisia suhteita, ryhmätoimintaa, itsensä ilmaiseista ja muitakin elämässä tarvittavia perustaitoja. Ja tarkastella lopuksi -> oliko kuntoutujille tämä jotain hyödyä
Tutkimukseen osallistuva kohdejoukko	Ilona ryhmä  (Virpin & Marikan ryhmä)

KULTTUURIALA

Tutkimusmenetelmät	Toiminnallinen opinnäytetyö kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineisto kerätään havainnoimalla ja keskustelemalla
Aineiston keruun ajankohta	keväät 2013 helmikuu – toukokuu
Opinnäytetyön arvioitu valmistusajankohta	Toukokuu
Opinnäytetyön suunnitelma hyväksytty	Ohjaajan allekirjoitus _____ / 200

(Opiskelija toimittaa käsitellystä lupahakemuksesta kopion ohjaajalle.)

LUPAHAKEMUKSEN KÄSITTELYÄ TÄYTTÄÄ	
Lupa tutkimukseen	
<input type="checkbox"/> Myönnetty anomuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Myönnetty korjauksin *) <input type="checkbox"/> Anomus hylätty *)	
ssa ____ / ____ 200	Allekirjoitus _____
Nimenselvennys	_____
Virka-asema	_____
Laitos	_____
*) Korjauksiin/hylkäämiseen toivotaan lyhyttä kirjallista perustelua	

Ohjaussuunnitelmat

**Ohjaus 1.**  
28.2.2013

1. Aiheen esittely

- Oma esittely, koulutusohjelman esittely ja opinnäytetyöaiheen esittely
- Opinnäytetyö – Tarkoituksena on kehittää ja osoittaa ammattitaitoaan asiantuntija tehtävissä. Tulossa olisi toiminnallinen opinnäytetyö, jossa toiminnan/ ohjauksien kautta tarkastellaan ryhmän toimintaa draaman parissa.

2. Draama

- Oivalluksia ja kokemuksia tuova luova ryhmäprosessi, jossa draaman avulla kerrotaan tarinoita. On lupa olla joku muu ja liikkua todellisen ja fiktiivisten maailmojen välissä.
- Draamaa voidaan kokeilla vapaasti ilman rangaistuksen uhkaa
- Ei esitetä yleisölle vaan itsellemme

3. Draamasopimus

- Rajaa ja antaa suuntaa toiminnalle. Antaa mahdollisuuden ottaa leikki vakavasti. Sitoutumisen jälkeen on helpompi heittäytyä. Turvallisempaa kun on rajat selvillä tekemiseen. On lupa olla osallistumatta, mutta se velvoittaa siihen ettei vie osallistumisen iloa muilta. Sovitaan vaitiolovelvollisuus ryhmän kesken.
- Sopimuksesta pyritään tekemään sellainen, jonka takana kaikki pysyisivät seisomaan.

4. Ohjauskertojen esittely

- Aloitus ja perehdytys aiheeseen
- Tutustumisharjoitteita draamaan ja toisiimme
- Improvisaation peruselementtien harjoittelu
- Statusilmaisu
- Prosessidraama → Kokoaa yhteen aiemmin tehdyt harjoitteet
- Purku ja palaute

5. Teemme draamasopimuksen

- Ohjaaja kirjaa fläppitaululle esiinnousseita asioita
- Ryhmäläiset saavat heitellä omaan tahtiin ideoita
- Varmistetaan kaikilta että sopiiko se sääntö kaikille ja sitten vasta kirjoitetaan ylös

Harjoitteiden avulla pyritään harjoittamaan sosiaalisia suhteita, ryhmätoimintaa, itsensä ilmaisemista ja muitakin elämässä tarvittavia perus taitoja.

#### 6. Helppoja draamallisia harjoitteita

- Kirjoita nimi ilmaan: Kirjoita nimesi ilmaan ensin koko kädellä. Kirjoita kaunokirjoituksella tai tekstauksella. Sen jälkeen sormella ja lopuksi nenän päälläsi.
- Sana-assosiaatio piiri: Peruna, pelto, vilja jne. Heitellään piirissä palloa satunnaisessa järjestyksessä. Kun saat pallon sanot jonkun sanan, joka liittyy edeltävän pelaajan sanaan. Pelataan kunnon nopeudella, jotta ei ole turhaa aikaa miettiä sanaa vaan sanoo sen sanan joka tulee ensimmäisenä mieleen. Pelin aloittaja saa itse päättää minkä sanan tahansa.
- Tämä on Reiskan rento asento: Vuorollaan pelaajat sanovat: tämä on Reiskan rento asento ja ottavat jonkun hauskan asennon tuolissa. Muut toistavat saman lauseen ja tekevät näytetyn asennon. Jokainen on Reiska vuorollaan.

Siinä oli muutama harjoite, jotka olivatkin jo draamaa. Eli näin helppoa se on. Keskustelemme vielä aiheesta ja ryhmäläiset saavat esittää kysymyksiä tulevasta. Kerätään vielä lupalaput kaikilta.

#### 7. Opinnäytetyö lupalapun allekirjoitukset jokaiselta henkilökohtaisesti



## 2. Ohjaus

### Toisen kohtaaminen ja yhteistyö

1. Aamu matto: Kuvitellaan huoneen lattialle matto. Toinen pää on loistava aamu ja maton toinen pää on huono aamu. Jokainen saa mennä haluamalleen paikalle matolla. Vuorotellen jokainen saa perustella valitsemaansa paikkaa ja muutenkin kertoa kuulumisensa muutamalla sanalla.

#### Koko ryhmän harjoitteita isolla porukalla

2. Päivä aiheeseen johdattelu
3. Nimipiiri: Sano nimesi niin kuin haluat sen kuulla tai toistettavan. Jokainen vuorollaan sanoo nimensä haluamallaan tavalla jonka jälkeen muut toistavat sen.
4. Katseet kohtaavat: Seisotaan piirissä. Jokainen pelaaja seisoo piirissä katse alas-päin. Kun ohjaaja sanoo hep pelaajat nostavat katseensa ylös, jolloin he voivat katsoa suoraan eteen, oikealle tai vasemmalle. Jos joku katsoo sinua silmiin ja katseenne kohtaavat poistutte piiristä. Peliä jatketaan niin kauan että jäljellä on enää kaksi.
5. Jana järjestäytyminen: Järjestäydytään kuvitteellisella viivalla ohjaajan kerto-maan järjestykseen ilman puhetta. Esim. hiustenpituus, pituusjärjestys, jalanko-ko, pikkurillinpituus jne.
6. Liiku tilassa: Kävellään tilassa omia reittejä ohjaajan pyytämällä tavalla. Ensin kävellään vaan ja etsitään omia reittejä. Hitaasti -nopeasti, ylhäällä – alhaalla, kovaäänisesti – hiirenhiljaa, takaperin – pomppien jne.
  - Valitaan ryhmästä joku henkilö jota lähdet seuraamaan. Hän ei saa huoma-ta olevansa seurattu.Valitse joku eri henkilö jota välttelet. Pyrit pitämään tämän henkilön mah-dollisemman kaukana itsestäsi. Osallistujien tulee muistaa kokoajan liikkua eikä jähmettyä paikalleen kuuntelemaan.
  - Liikkuminen tilassa jatkuu, mutta nyt huoneeseen on tullut neljä tuolia li-sää. Tervehdi tuolia sillä tunteella joka tuolissa lukee. Tuolien tunteet ovat ilo, rakkaus, suru ja viha. Kävelet tilassa ja satunnaisessa järjestyk-sessä tervehdit kohdalle osuvaa tuolia.

#### Kontaktia toisiin

7. Romeo ja Julia: Seisotaan piirissä ja piirissä olevat sulkevat silmänsä tai katso-vat alaspäin ja hyräilevät jotain tai esimerkiksi Movetronin Romeo ja Julia kap-paletta. Ohjaaja valitsee piiristä kaksi henkilöä hiljaisuudessa koskettamalla hei-tä olkapäähän. Valitut nostavat katseensa hetkeksi ja katsovat kuka toinen on va-littu. Nämä kaksi henkilöä ovat nyt Romeo ja Julia. Sitten ohjaaja pyytää ryhmä-läisiä lähtemään kävelemään tilassa ympäriinsä. Ohjaaja laskee 10-1 ja ykkösen

kohdalla Romeon ja Julian pitäisi saada toisiaan kädestä kiinni tai halata. Muut eivät saisi huomata keitä nämä Romeo ja Julia ovat, joten Romeo ja Julia yrittävät olla jäämättä kiinni toisille. Muiden ryhmäläisten tarkoitus on estää Romeota ja Juliaa saamasta toisiaan.

8. Pari äänтелеe: valitaan pari ja keksitään parin kanssa yhteinen ääni. Tarkistetaan vielä koko ryhmän kesken ettei pareilla ole samanlaisia ääniä käytössä. Toinen parista menee keskellä ja sulkee silmänsä tai katsoo alaspäin ja toinen parista kiertele eripuolella huonetta ja päästelee yhteistä kontakti ääntä. Keskellä oleva pari yrittää löytää omanparinsa muiden äänten joukosta ja osoittaa kädellään siihen suuntaan, josta ääni tulee. Huoneen keskellä on monta parien toista puolisko ja huonetta kiertelemässä on parien toinen puolisko joten tilassa on ääniä paljon ja se luo haastetta oman kontaktiäänen paikallistamiseen. Vaihdetaan parit jossain vaiheessa toisinpäin.

TAUKO 15min

Palaututaan taas itse tekemiseen

9. Kanikani: Seisotaan piirissä. Piirissä kulkee viesti kanikani. Sormet laitetaan peace-merkkiasentoon, jossa sormet taittuvat kuitenkin nivelestä ylös – alas. Ensin sormilla osoitetaan itseään kani-kani –kaksi heilautusta sormilla, jonka jälkeen käännetään katse johonkin toiseen piirissä ja osoitetaan myös sormilla ja heilautetaan niitä kaksi kertaa kani-kani. Toinen ottaa kanikani viestin vastaan ensin itseensä päin kanikani ja sitten lähettää taas sen eteenpäin kanikani. Viesti kulkee reippaalla vauhdilla ympäri piiriä

Sitten kun viesti kulkee mutkattomasti, niin mukaan otetaan hieman lisää. Viestin saajan vieressä olevat henkilöt nostavat viestinsaaheen puoleisen kätensä ylös ”pupun korvaksi”, niaaavat ja toistavat mukana kanikani kanikani.

Pariharjoite

10. Kivi, sakset ja paperi omalla keholla: Otetaan pari. Kivi – mennään suppuun, sakset – toinen käsi ja jalka nostetaan eteen ja paperi – kummatkin kädet ylös ja seistään muuten suorana. Lasketaan parin kanssa kolmeen ja sitten tehdään asento. Kivi voittaa sakset, sakset voittavat paperin ja paperi voittaa kiven.

Itse tekeminen

11. Valitse hahmo: Jokainen saa itse mennä ottamaan laatikosta jonkun hahmon/eläimen, jonka kanssa olisi mukavaa tehdä yhteistyötä. Laatikossa on monenlaisia hahmoja esim. pieniä eläimiä, kinder-yllätyksiä ja kaikenlaisia pieniä juttuja. Hahmon valinnan jälkeen porukka jaetaan noin kahden kolmen henkilöryhmiin.

- Keskustelkaa ryhmässä: Miksi valitsit tämän hahmon? Mitä ominaisuuksia tällä hahmolla on? Mitkä näistä ominaisuuksista tekee hänestä hyvän yhteistyökumppanin.

12. Keskustelun pohjalta rakennetaan Pullaukko

Fläppitaululle piirretään pullaukon reunat ja ryhmän heittämien ja keskustelujen pohjalta luodaan malliesimerkki hyvästä yhteistyökumppanista. Pullaukolle keksitään nimi, ikä, ammatti, ulkonäkö, harrastukset, luonteenpiirteet jne. Keskustellaan lopuksi millainen henkilö tästä rakentui ja onko tällaisia henkilöitä olemassa ja miten jokainen voisi hyödyntää jotain hänen piirteitään.

Purku ja palaute keskustelua päivästä

13. Hetken merkitseminen ja sana: Jokainen saa mennä paikkaan joka jäi tältä kerralta mieleen ja sanoa jonkin sanan joka on päällimmäisenä mielessä. Vapaassa järjestyksessä sanotaan toisille

### 3. Ohjaus

Uudessa tilanteessa oleminen ja tilanteisiin heittäytyminen  
Improvisaatio

#### 1. Aamumatto

Lämmittely ja aiheeseen johdattelua

2. Magneetti kävely: kävellään tilassa omia reittejä. Kun ohjaaja sanoo **magneetti**, niin kävellään lähellä toisia ryhmäläisiä. Kun ohjaaja sanoo **jyrä**, niin kävellään matalana. Kun ohjaaja sanoo **tyhjiö**, niin pyritään mahdollisemman kauan toisista ryhmäläisistä. Kun ohjaaja sanoo **kuuma lattia**, niin lattiaan ei saisi oikeastaan koskea lainkaan. Ohjaaja huutelee näitä vuorotellen ja ryhmäläiset pyrkivät suorittamaan niitä mahdollisemman hyvin.
3. Sosiaalipummi: Kävellään edelleen tilassa. Ohjaaja huutaa eri numeroita ja ryhmäläiset pyrkivät muodostamaan numeronmukaisia ryhmiä. Jos ei mahdu ryhmään täytyy huutaa JES! ja yrittää seuraavaan ryhmään reippaasti mukaan.
4. Tunnetko naapurisi: Ryhmä seisoo piirissä ja yksi on keskellä. Keskellä oleva menee kysymään joltain piiriläiseltä – Tunnetko naapurisi? Se keneltä kysytään vastaa: en, vaan tunnen A ja B (sanoo piirissä olijoista kahden nimet). A ja B joutuvat vaihtamaan paikkoja piirissä keskenään, jotta kysyjä pääsisi pois keskeltä hän yrittää mennä A tai B paikalle. Jos hän kerkeää ennen A tai B heidän uudelle paikalleen hän saa jäädä siihen ja se henkilö joka ei kerinnyt uudelle paikalleen joutuu jäämään keskelle kysymään.
5. Norsu, palmu, gorilla: Seistään piirissä ja käydään termit läpi. **Norsu:** keskimmainen tekee norsun kärsän ja vieressä olevat tekevät käsillään korvat kummallekin puolelle ja kaikki päästelevät norsu ääntä Truut,truut. **Palmu:** keskimmainen nostaa kummatkin kädet ylös ja heiluu tuulussa. Vieressä olevat nostavat keskimmäisen puoleisen kätensä ylös ja he kaikki alkavat pitää sellaista ääntä kuin puut heiluisivat tuulussa. **Gorilla:** keskimmainen hakkaa rintaansa ja murisee ja vieressä olevat nyppivät keskimmäisestä kirppuja. Yksi on keskellä ja vuorotellen osoittaa jotain piirissä olevaa ja sanoo norsu, palmu tai gorilla. Se ketä osoitetaan alkaa tekemään keskimmäisen ohjeen mukaan kyseistä hahmoa ja hänen vieressä olevat ryhtyvät tekemään heille määrättyä tehtävää. Jos joku unohtaa tai tekee jotain väärää hän pääsee keskelle huutelemaan palmu, gorilla tai norsu ja päättämään ketkä tekevät mitkin seuraavaksi.

Keskittymistä vaativaa ja improvisaatiota vaativa

6. Lappupeli: Jokaiselle pelaajalle jaetaan lappu jossa lukee joku tehtävä ja ääni. He lukevat lapun ja toteuttavat tehtävät. Esimerkiksi ensimmäisen lapussa lukee: Aloita peli! Kulje huoneen läpi kuin kukko ja pidä kukon ääntä. Toisessa lapussa lukee: kun kuulet kukon kiekuvan esitä maanviljelijää joka heittää vuoteestaan ja haukottelee kovaäänisesti. Kolmannessa lapussa lukee: kun kuulet isännän haukottelevan, niin hauku koirana ulko-ovea ja rynnistä ovelle koiramaisesti jne.... Lapuissa ei ole numeroita vaan pelaajien tulee seurata tapahtumia ja huomata itse koska on oma vuoro.
7. Impropuu: Ryhmä menee piiriin. Yksikerrallaan jokainen menee mukaan toimintaan. Ensimmäinen tekee jotain ja toinen tulee siihen ja jatkaa ”kuvaava”. Ensimmäinen voi mennä esim. piirin keskelle ja sanoa olevansa orava ja menee orava asentoon. Hän jähmettyy patsaaksi siihen asentoon. Toinen menee ja sanoo sen mitä toinen on ja sitten mikä itse on eli jos sinä olet orava, niin minä olen käpysi ja menee kävyksi oravan eteen. Seuraava piiristä tulee vapaassa järjestyksessä ja sanoo jos sinä olet käpy, niin minä olen kuusi jne. Se ketä aloittaa tekemään pelin saa päättää itse mikä hän aikoo olla. Lopuksi voidaan ottaa valokuva impropuusta, jotta kaikki näkevät millainen kuva syntyi. Mukaan voi ottaa myös äänen ja liikkeen. Impropuun ei välttämättä tarvitse olla staattinen puu.
8. Valokuvaajarivi: Ryhmäläiset menevät yhteen riviin ja laittavat kätensä silmien sivuille, jotta he näkevät vain suoraan eteen. Rivistä ensimmäinen lähtee kävelemään rivin ohi jollain valitsemallaan eriskummallisella tyyllillä. Rivissä olijat taltioivat sen liikkeen joka heidän kohdalleen on osunut ja tekevät siitä sitten patsaan. Kävelijä kävelee koko rivin ohi ja sen jälkeen hän saa ihailla liikerataansa katselemalla rivissä olevien muodostamia patsaita. Jokainen saa vuorollaan kävellä rivin ohi ja olla ”valokuvattavana”.

Tauko 15min

Aiheeseen palautuminen ja lämmittely

9. Käsipäivää, sormipäivää...: Lähdetään liikkumaa tilassa normaalilla nopeudella kävellen omia reittejä. Ohjaaja huutelee erilaisia tervehtimistyyliä ja ryhmäläiset toteuttavat näitä sattumanvaraisessa järjestyksessä. Esimerkiksi käsipäivää, sormipäivää, polvipäivää, kantapäpäivää, selkäpäivää. päpäivää jne.

Luottamus toiseen ihmiseen

10. Autot: Valitaan pari. Toinen on ensin ohjaaja ja toinen auto. Auto pistää silmät kiinni tai katsoo maahan. Auton täytyy luottaa vaan kuljettajaan ja totella hänen antamia viestejä. Toinen on auton kuljettaja joka ohjailee autoa hänen selkensä takana. Autoa ohjataan kosketuksella olkapäihin: oikea läpsäytys on oikealle, vasen läpsäytys on vasemmalle, kummallakin kädellä läpsyt-

tely olkapäihin on eteenpäin ja kummastakin olkapäästä painaminen tai pieni veto taakse on pysähdys. Kuljettaja ohjailee autoa ympäri tilaa pelkästään läpsäytyksiä apuna käyttäen. Leikin aikana ei saa puhua. Ohjaajan merkistä parit vaihtavat paikkoja keskenään.

11. Sokkojuna: Riippuen ryhmän koosta ja tilan suuruudesta tämä tehdään joko yhtenä ryhmänä tai porukka jaetaan puoliksi. Ryhmä menee jonoon ja ottaa toisiaan olkapäistä kiinni ja heillä kaikilla on nenänpää menosuuntaan. Jonon ensimmäinen pitää käsiään edessään kuin unissakävelijä, jottei törmää minnekään. Jonossa muut sulkevat silmänsä tai katsoo maahan ja vain jonon viimeinen saa pitää silmänsä auki. Jonon viimeinen ohjailee koko jonoa läpsäytyksillä kuin edellä autoissa on tehty. Jonossa olijat lähettävät takaa tulleen viestin aina eteenpäin, jotta jonon ensimmäinen tietää mihin hän ryhmää johdattaa. Kävellään tilaa ympäriinsä. Ohjaajaa vaihdetaan tietyin väliajoin jotta kaikki pääsevät kokeilemaan kaikkia paikkoja. Jonon ensimmäinen siirtyy aina jonon viimeiseksi.

#### Tekemisvaihe

12. Ehdottelu: Otetaan pari. Pari alkaa ehdotella jotain ja toinen pareista torjuu sen aina: ei, ei käy. Tätä jatketaan hetkinen. Sama pari jatkaa ehdottelua, mutta nyt toinen parista sanookin aina ehdotukseen: ihan sama! Pari jatkaa ehdottamista ja nyt pari vastaakin: joo! Viimeisenä tehtävän on että edelleen sama pareista ehdottelee ja nyt toinen pareista sanookin: Joo, ja ehdottaa itse siihen vielä jotain lisää. Kun kaikki neljä vastausvaihtoehtoa on käyty läpi, niin vaihdetaan rooleja. Ehdottelija on vastaaja ja toisinpäin. Ehdottelijaa helpottaa jos hän miettii jotain kategorioita joita hän ehdottelee esim. ruoka: mennäänkö syömään makaronilaatikkaa, kalakeittoa, pitsaa tai harrastukset: lähdetkö hiihtämään, luistelemaan, jumppaamaan, purjehtimaan jne. Lopuksi parit saavat keskustella miltä tuntui mikäkin vastaus.
13. Kävele ja tervehdi!: Kävellään tilassa omia reittejä: Ensin tervehditään vastaantulijoita. Seuraavaksi esittäydytään fiktiivisellä nimellä (voi käyttää filmitähtien tai tuttujen nimiä, jos ei keksi mitään) esim. Pertti Perttunen... Pyritään aina esittäytymään jollain uudella nimellä vastaantuleville ihmisille. Kun on hetken esittäydytty nimillä, niin lisätään vielä ammatti mukaan eli kun esittäydytään, niin sanotaan fiktiivinen nimi ja ammatti.
14. Pullaukko: Valitse näistä äsken esittelemistäsi henkilöistä joku mieleinen ja rakenna hänestä pullaukko paperille. Pullaukkoon nimi, ikä, ammatti, ulkonäkö, luonteenpiirteet jne. Jokainen saa esitellä pullaukkonsa ryhmälle ja kertoa hänestä vähän.
15. Keskustellaan pullaukoista ja ihmistenvälisestä vuorovaikutuksesta.
16. Hetken merkitseminen ja sana

## 4 Ohjaus

Itsensä esiintuominen, asenteen merkitys ja toisen tulkitseminen  
Status

1. Aamumatto
2. Perehdytys aiheeseen

Lämmittelyä

3. Formula: Ollaan piirissä ensimmäinen lähettää formulan liikkeelle kääntämällä katseensa vieressä olevaan ja päästämällä suustaan formulan kiihdytyksen. Liike ja ääni kiertää piirissä. Jos joku haluaa pysäyttää auton, niin hän lyö jarrun pohjaan: katsoo piirin keskelle ja päästää jarrutusäänen ja lähettää sitten formulan taas uuteen suuntaan.
4. Arriwa: Ollaan piirissä. Ensimmäinen lähettää viestin eteenpäin: kädet koukussa ja lantiota heilauttamalla vaikka oikealle ja sanoo **arriwa**. Seuraava jatkaa heilauttaa käsiään ja lantiotaan ja sanoo arriva.. Jos viesti halutaan pysäyttää, niin pelaaja sanoo **toro** nostaa kätensä ylös ja lähettää viestin uuteen suuntaan ja sanoo arriwa. Jos viesti halutaan heittää jonnekin toisaalle piirissä, niin voidaan sanoa omalla kohdalla **Carambola ja** ”ampua/heittää” viesti jonnekin muualle piirissä. Jos halutaan vielä vaikeutta lisää, niin voidaan mukaan ottaa **Hompre**. Hompresssa valitaan piiristä joku ketä kohden lähdetään kävelemään ja samalla hoetaan hompre-hompre ja tapatellaan peukaloa muihin sormiin (puristellaan). Se ketä kohden tämä hompren hokija lähtee kävelemään, niin ryhtyy myös tekemään samaa hompre liikettä ja hokemaa. He vaihtavat keskenään paikkoja. Yritetään pelata mahdollisimman nopealla tempolla. Kun ollaan pelattu vähän aikaa, niin voi mokista alkaa tiputtamaan pelaajia pois pelistä jos haluaa.
5. Hymyn heitto: Ollaan piirissä. Aloittaja ottaa jonkun ilmeen (hymyn) pyyhkii sen kasvoiltaan kädellä ja heittää ilmeen jollekin seuraavalle. Muut pelaajat pyrkivät pitämään naamansa peruslukemilla. Se kenelle ilme heitetään pistää naamalleen kädellä sen ilmeen. Pitää ilmettä hetken ja saa hieman muokata sitä ja sitten taas pyyhkii sen kasvoiltaan ja heittää eteenpäin. Jonkin ajan kuluttua ohjaaja voi halutessaan alkaa pudottamaan ihmisiä, jos heidän ilmeensä ei pysy peruslukemilla, mutta ei ole pakko.
6. Nimet kehoilla: Porukka jaetaan kahteen ja he saavat hetken harjoitella miten ryhmäläisten nimet tullaan esittämään toiselle puoliskolle pelkätään kehonmuotoja ja ryhmätoimintaa apuna käyttäen. Toinen puoli ryhmästä yrittää arvata minkä nimen esitys on milloinkin kyseessä.

7. Koiralaumat kohtaavat: Ryhmä jaetaan kahteen osaan ja he ovat kaksi erillistä koiralaumaa, jotka kohtaavat toisiaan erilaisilla ohjaajan määräämillä tyyleillä. Tyylejä voisi olla esimerkiksi iloisesti, surullisesti, pentumaisesti, väsyneesti, vihaisesti...

Tauko 15min

8. Statuksista lisää tietoa

Tekemisvaihe

9. Kuukausi asento: Ota niin suuri asento kuin missä kuussa olet syntynyt. Tammikuu on pienin asento ja joulukuu taas suurin asento. Muut yrittävät vuorotellen arvailla syntymäkuukausia.
10. Liiku tilassa: 1-10 nopeuksilla – ohjaaja huutelee numeroita (1 hitain liike-10 nopein liike). 1-10 statuksilla (1pienin status- 10 isoin status) – ohjaaja huutelee statuksia. Yritetään löytää liikkeen kautta pienen ja ison statuksen ero.
11. Taidenäyttely: Puolet ryhmästä ovat pienellä statuksella 1-4 ja puolet ryhmästä ovat statuksilla 5-10. Ryhmä on kuvitteellisessa taidenäyttelyssä ja he keskusteleval tilassa vapaamuotoisesti. Jossain vaiheessa vaihdetaan statukset toisinpäin.
12. Onko sinulla minulle jotain asiaa?: Otetaan pari ja kokeillaan sanoa lause: onko sinulla minulle jotain asiaa? parille pienellä ja isolla statuksella. Sama toisinpäin, jonka jälkeen parit saavat keskustella aiheesta.
13. Peili: Ollaan parin kanssa vastakkain. Toinen pareista lähtee tekemään eleitä, ilmeitä ja liikkeitä jotka hänen mielestään kuuluu pieneen statukseen ja toinen parista matkii kaiken mitä näkee. Näyttäjä vaihtaa jonkun ajan päästä isoon statukseen ja näyttää siihen liittyviä asioita ja toinen toistaa. Jonkin ajan kuluttua parit vaihtavat osiaan keskenään.
14. Smithy-peili: Parit päättävät keskenään kaksi liike ja ääni kokonaisuutta. Toinen on pieni statusliike ja toinen isostatusliike. Liikkeen avulla täytyy pystyä liikkumaan jotenkin. Kun liikkeet ja äänet on keksitty, niin muodostaa muu ryhmä avorivin ja pari asettuu muun ryhmän eteen niin että katseet kohtaavat. Pari näyttää ensin pikku statusliikkeensä ja äänensä menemällä muuta ryhmää kohden niin että ryhmä joutuu peruuttamaan noin 5metriä. Kun pari on esittänyt ensimmäisen juttunsa niin he lähtevät peruuttamaan lähtöpaikalle katse kuitenkin muussa ryhmässä ja muu ryhmä toistaa äsken nähneensä liikkeen ja äänen. Sitten pari esittää iso statusliikkeensä – ryhmä katsoo ja peruttaa hiiren hiljaa vaan katsellen – pari peruuttaa hiljaa katsellen ja ryhmä toistaa heidän liikkeensä heitä kohti.



Kun parit ovat esittäneet kummatkin liikkeensä ja ryhmä on toistanut ne, niin vaihdetaan vaan esittävää paria.

15. Pelikorteilla statukset: Porukka jaetaan kahteen. Jonon ensimmäisille annetaan pelikortit pakasta (pakasta on poistettu kuvakortit ja jokerit). Pelikortti määrittää heidän tulevan statuksensa 1pienin – 10suurin. Tarkoituksena on että jonon ensimmäiset kohtaavat kadulla ja tervehtivät toisiaan eli he kävelevät toistensa ohi ja tervehtivät statuksiensa mukaan. Muut ryhmäläiset arvailevat kävelyn jälkeen kummalla mahtoi olla suurempi status ja mitkä kyseisten kävelijöiden statukset olivat. Statusta pyritään esittämään kävely nopeudella, katseella, kumpi tervehtii ensin jne. Mukaan voidaan ottaa myös jonkin ajan kuluttua tunteet: eli herttarakkaus, ruutu-ilo, pata-viha ja risti-suru. Näin ollen ryhmäläiset saavat kortista statuksen ja tunnetilan ja näiden avulla hän tervehtii vastaantulijaa. Ja taas arvaillaan ryhmän kanssa mikä statusnumero ja tunnetila mahtoi olla kyseessä.

16. Hetken merkitseminen ja sana.

## 5 Ohjaus

### Prosessidraama: Löytöretkiystävyyteen

Teema: Ihmissuhteiden harjoittelu uudessa tilanteessa ja yhteistyötaitojen kehittäminen.

1. Aamumatto
2. Draamasopimus ja alustus aiheeseen

Ryhmäläisille kerrotaan tulevasta tutkimusmatkasta, jossa lähdetään purjealusella tutkimaan tuntematonta merta. He ovat kaikki jonkun alanasiantuntijoita ja/ tai moni osaajia, jonka takia heidät on valikoitu mukaan matkalle tuhansien hakijoiden joukosta. He saavat ottaa kassista jonkun rooliasun/ hatun ja valmistautua alkavaan tarinaan.

3. Ohjaaja roolissa

Ohjaaja pukeutunut laivan kapteeniksi ja toivottaa ryhmäläiset yksikerrallaan tervetulleeksi matkalle mukaan. Ohjattavat ohjataan alukseen omille paikoilleen makaamaan lattialle. Kapteeni kertoo matkan olevan pitkä ja laivassa olevan automaattiohjaus järjestelmä, jonka takia kaikki voivat ryhtyä nukkumaan matkan ensimmäiseksi vaiheeksi.

Ryhmäläiset voivat ottaa mukavan asennon ja ryhtyä kuuntelemaan teemaan johdattelevaa musiikkia. Vangelis: Conquest of paradise

4. Kuuluu kolahdus! Ja ryhmä havahtuu että laiva on paikoillaan eikä enää aaltojen vietävänä. Ryhmäläisille sanotaan: Huomaat että olet nukahtanut hetkeksi ja alat katsella ympärillesi makuulta. Laiva ei enää liiku vaan se on jumittunut kiinni jonnekin.
5. Äänimaisema: Minkälaisia ääniä kuulet ympärilläsi. Kaikki saavat päästellä sellaisia ääniä, joita kokee ympäriltä tulevan.

Huomaatte laivan olevan pahasti vahingoittunut ja teidän täytyy jättää alus. Alus on jäänyt kiinni riuttaan erään pienen saaren edustalla. Saari näyttää todella pieneltä ja pystyt melkein yhdellä vilkaisulla näkemään sen kaikki reunat. Huomaatte myös että kaikki laivan henkilökunta on hävinnyt jonnekin. Jäljellä on vain teistä koostuva tutkimusretkikunta. Te että ole aikaisemmin koskaan tavanneet toisianne ettekä oikeastaan tiedä minkälaisista ihmisistä ryhmänne koostuu. Laivaan tulvii vettä kokoajan joten teidän olisi hyvä siirtyä saarelle.

6. Yhdessä ryhmänä siirrytte laivasta rantaan.

Jokainen löytää yhden pienen laudan pätkän (A4- paperi) itselleen ja niitä apuna käyttäen ja kokoryhmän avustuksella siirrytte yhtenä ryhmänä alukselta rantaan ilman että kastelette itseänne. Saatte käyttää apuna vaan näitä pieniä laudan pätkiä. Vesi kuhisee jotain outoja kaloja, joten että halua kaatua sinne.

7. Pääsitte rantaan ja nyt vähän katselet ympärillesi vierasta saarta ja tuntemattomia ihmisiä. Huomaat myös kun katsot alukseen päin että se on alkanut uppoamaan ja siitä näkyy enää vain perä.

8. Lähde liikkumaan tilassa ”Tutkimaan saarta”

- liiku tilassa ja katsele ympärillesi ihmisiä ja saarta eri tyyleillä
- valitse joku jota seuraat
- valitse joku jota välttelet
- muodosta kokoajan kävellen kolmia teidän kolmen välille. Sinä, seurattava ja välteltävä

9. Jatka edelleen kävelyä

- Tervehdi vastaan tulijoita
- Kättele vastaan tulijoita ja esittele itsesi aina jollain nimellä
- se nimi joka tuntuu kutsuvalta niin valitse se omaksi tutkimusmatkailija nimeksi.

10. Ota pari vierestä

- Tutkitte saarta yhdessä toisen avulla
- Kaveri painaa toista lantiosta alas selänpuolella ja toinen pyrkii kävelemään normaalista
- Kaveri edelleen selänpuolella ja nostaa päätä niskasta

11. Peili/ smity

Pysytään edelleen saman parin kanssa ja pyritään tutustumaan muuhun ryhmään liikkeiden avulla. Asetutte parin kanssa ryhmän eteen. Sovitte jonkin liikkeen ja kävelette muutamalla askeleella ryhmää kohti ja teette liikettä. Ryhmä peruuttaa ja toistaa sen teille.

12. Istahdetaan ”nuotiolle” rinkiin ja vähän mietiskellään

13. Pullaukot fläppitaululle

Luodaan pullaukoille myös persoonallisuus ja tarina.

- hyvä tyyppi (Millainen henkilö olisi toivottu henkilö saarella. Minkälaisia ominaisuuksia hänen olisi hyvä omata)
- paha tyyppi (Minkälainen henkilö olisi niin sanotusti ei toivottu persoona saarella.)

Rakennetaan henkilöhahmot näille kahdelle persoonalle.

14. Pullaukot keskusteleivat keskenään.

- Valitaan ryhmästä kasi henkilöä. Toinen mukavaksi pullaukoksi ja toinen ei niin mukavaksi ja ryhmäläiset saavat kysellä kysymyksiä pulla ukoilta. He tulevat tähän tilanteeseen eli mukaan haaksirikkoutuneiden iltanuotiolle. Muut saavat esittää heille kysymyksiä.

15. Ryhmä keskustelua

- pulla ukoista

16. Nopeat improt: muutama sana- jäätyminen patsaaksi

- Saaren tutkiminen
- Nukkuminen saarella ja suojan rakentaminen
- Syöminen ja juominen
- Pelastautuminen saarelta

Pienryhmissä esitetään seuraavat tapahtumat muille ja mukaan voi ottaa myös pullaukko henkilöhahmot jos haluaa. Tehdään pieni noin muutaman minuutin esitys, jonka jälkeen jäädään still-asentoon ja muuta saavat tulla tarkastelemaan tilannetta. Ja keskustella omista ideoista, joita he olisivat mahdollisesti tehneet. Pienryhmä improt saatetaan esittää vielä uudella tyylillä Forum-teatteri tyyliin jos katsojilta tulee hyviä ideoita voidaan myös kokeilla kohtaus uudella tyylillä.

17. Koko ryhmän impro: Saari alkaa tärisemään ja vajoamaan! (Taustalta kuuluu erilaisia täristysääniä, puunkaatumisääniä jne.)

- Mitä tehdä ja miten pelastautua? Ryhmä saa vapaasti alkaa toteuttaa omavalintaisesti tapahtumaa.
- Stop. Kohtaus pysäytetään jossain vaiheessa ennen kuin he ovat päässeet yhteiseen lopputulokseen. Koko ryhmä jaetaan kahtia ja kahdessa ryhmässä suunnitellaan loppukohtaukset, jotka esitetään pienen harjoittelun jälkeen toiselle ryhmälle.

18. Purku ja keskustelua ryhmän kesken

19. Mennään taas makaamaan lattialle ja rauhoitutaan ja kuunnellaan Myrskyluodon Maija Lasse Mortensonin agustisena versiona.

20. Hetken merkitseminen ja sana

## 6 Ohjaus

### Palaute ja purku

1. Aamumatto
2. Suosikki harjoitteita: Kanikani, Arriwa ja Romeo ja Julia
3. Tsemppikuja: Ryhmä jakautuu kahteen ja he muodostavat kaksi riviä toisiaan vasten muodostaen ”kujan”. Jokainen miettii mielessään jonkun mukavan asian mitä haluaisi sanoa jollekin tai mitä joku on joskus hänelle sanonut. Joku positiivinen ja kannustava hokema/ lause. Esim. Tuot iloa elämäni naurullasi jne. Kujan alkupäästä yksi ryhmäläinen lähtee kävelemään rauhallisella tahdilla kujan läpi silmät kiinni tai katse maa-han. Kun yksi kävelee kujaa läpi muut sanovat hokemaansa miellyttävällä äänellä ja kohdistavat sanottavansa kulkijalle. Hokemaa aloitetaan hyvissä ajoin ennen kuin kävelijä on omalla kohdalla ja sitä jatketaan niin kauan kun kävelijä on mennyt tarpeeksi paljon ohi. Jokainen kävelee lujan läpi vuorollaan,
4. Positiivisuuspiiri: Ollaan piirissä. Yksikerrallaan joku kääntää selkensä kohti piirin keskustaa ja muut alkavat puhumaan selän takana hyviä ja positiivisia asioita tästä henkilöstä. Henkilö joka on selin piiriin, ei saa kommentoida mitään vaan hänen tulee vain kuunnella. Samalla kuin muut ryhmäläiset kommentoivat positiivisia asioita niin ohjaaja kirjaa kommentteja ylös paperiin. Jokainen kääntää vuorollaan selkensä ja selän takana puhuminen tapahtuu kaikille. Lopuksi kaikki saa itselleen huoneentaulun johon on kirjoitettu mukavia asioita itsestään.
5. Piirrä mielesi: Ryhmäläisille annetaan paperi (ja paljon erilaisia värikkäitä kyniä) johon he saavat piirtää mielteitään näistä viidestä aiemmasta kohtaamisestamme. Kaikki on sallittua.
6. Kysymysrivit: Ryhmäläiset seisovat rivissä ja he sulkevat silmänsä tai katsovat suoraan alaspäin. Ohjaaja esittää kysymyksiä ja he astuvat joko eteenpäin tai taaksepäin rivistä vastatakseen. Kysymyksen jälkeen siirrytään askel eteen tai taakse jonka jälkeen palataan taas rivimuodostelmaan.
  - Ensimmäinen kerta kun kuulit tulevista ohjauksista: olit innoissasi vai olit kauhuissasi?
  - Oliko sana draama sinulle entuudestaan tuttu? Joo - ei
  - Onko toisen ihmisen kohtaaminen ja yhteistyö heidän kanssa jotenkin muuttunut näiden draamatuokioiden johdosta? Joo – ei
  - Onko tilanteisiin heittäytyminen nyt helpompaa kuin ennen?  
Joo – ei
  - Oletko ryhtynyt seurailemaan toisten ihmisten statuksia? Joo – ei
  - Onko itseilmaisusi kohentunut? Joo – ei

- Koetko että pystyt hyödyntämään jotain täällä oppimaasi tai kokemaasi tosielämässä? Joo – ei
- Oliko tämä sinusta kokemisenarvoista? Jo – ei

7. Learning cafe: Jokaisesta ohjauksesta on oma lappu jossa lukee ohjauskeran numero, teema ja pieni muistutus siitä mitä sillä kerralla oli tehty ja yksi lappu käsitteli kokonaisuutta. Laput sijoitellaan tilaan tasaisesti eripuolille. Ryhmäläiset saavat kierrellä pareittain lappuja satunnaisessa järjestyksessä ja kirjoittaa mietteitään lappuihin ylös.

- Kun kaikki parit ovat kiertäneet kaikki laput läpi ja kirjanneet niihin mietteensä keskustellaan vielä kokoryhmän kesken jokaisesta ohjauksesta näitä äskeisiä lappuja apuna käyttäen.
- Vapaa sana ryhmäläisille

8. Hetken merkitseminen ja sana

